

Grüne Gemüsecremesuppe mit Lauchstreifen

Zutaten für 4 Portionen:

150 g	Tiefkühlerbsen
300 g	Broccoli (frisch oder TK)
1 kl. Bund	Lauchzwiebeln
1 TL	Rapsöl
$\frac{3}{4}$ l	Gemüsebrühe
2 EL	saure Sahne
	Salz, Kräutersalz, Pfeffer, eine Prise Curry
1 TL	Crème légère pro Teller

Zubereitung:

- Den Broccoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen.
- Die Lauchzwiebeln putzen und waschen. Die Lauchzwiebeln (bis auf 1 Stängel) in Ringe schneiden, den Rest für die Deko beiseitelegen.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe kurz darin dünsten. Die Brühe, Erbsen und Broccoli hinzufügen und ca. 10 - 15 Minuten kochen lassen.
- Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, etwas Curry und 2 EL saure Sahne mit unterpürieren, würzen.
- Den restlichen Lauchstängel in **sehr feine** Röllchen schneiden.
- Die Suppe auf Tellern anrichten, mit jeweils 1 TL Crème légère und den Lauchzwiebeln dekorieren.

Nährwerte pro Person

ca. 90 kcal , 7,5 g Kohlenhydrate, 4 g Fett, 6 g Eiweiß

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der VAMED-Klinik Bergisch Land