



# Green Protein: Erbsensuppe mit Einlage

**Vorbereiten**

**20**

Minuten

**Zubereiten**

**20**

Minuten

**Niveau**

**Einfach**



## Zutaten

- 1 mehlig kochende, große Kartoffel - gewürfelt
- 1 rote Zwiebel - gewürfelt
- 1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt
- Olivenöl
- 600g TK-Erbsen
- 700ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Minze (frisch), gehackt
- 100g frische Krabben
- Salz, Pfeffer, Chili

## Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Die Kartoffelwürfel hinzugeben und zusammen mit dem Ingwer für ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die TK-Erbsen dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen. Den Topf von der Hitze nehmen, die gehackte Minze hinzugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch die Krabben unterheben und genießen.



artgerecht  
MENSCH SEIN

Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf <https://artgerecht.com> und erhalte **10% Rabatt**.