

## Grüne Kräuter-Erbsen-Samtsuppe

(2 Portionen)

### Zutaten:

2 Teebeutel Meßmer Entspannung  
1 Schalotte  
300 g Erbsen, TK  
1 EL Butter  
100 ml trockener Weißwein  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Melisse, Minze, Petersilie)  
100 ml Sahne  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Muskat, gemahlen

### Zubereitung:

Meßmer Teebeutel mit 300 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, 6 Minuten ziehen lassen und dann die Teebeutel entfernen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit den Erbsen in erhitzter Butter andünsten. Wein, Tee und Brühe zufügen und aufkochen. Kräuter waschen, Blättchen abzupfen, einige Kräuter für die Garnitur beiseite stellen, die übrigen Kräuter in die Suppe geben und abgedeckt ca. 10-15 Min. garen. 2 EL Erbsen heraus nehmen, die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Sahne zufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Beiseite gestellte Erbsen und Kräuter in die Suppe geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Pro Portion:

kJ/kcal: 1651/392  
EW: 9,7 g  
F: 26,6 g  
KH: 24,8 g  
BE: 2,5

Guten Appetit!

Rezepte/Fotos: Ostmann

