

## Informationen zur Sendung vom 05.04.2024

### Erbsensuppe

Von Ulla Scholz

### Zutaten (4 Portionen)

#### Erbsenfond

250 g grüne Schälerbsen  
1,5 l Wasser oder Gemüsebrühe  
Salz

#### Suppenansatz

2 Zwiebeln  
2 Lorbeerblätter  
Majoran oder Bohnenkraut  
Liebstöckel  
Muskat  
Salz  
Pfeffer

#### Einlage

##### Fleisch

Wurst nach Wahl  
Gebratene Speckwürfel

##### Vegetarisch

Vegetarisches  
Wurstersatzprodukt

#### Außerdem

Petersilie oder  
Schnittlauch  
Croutons  
4 EL Schmand

### Zubereitung

Die Erbsen über Nacht wässern. Vor dem Kochen das Einweichwasser weggießen, die Hülsenfrüchte abspülen und in Gemüsebrühe circa 35 Minuten kochen. Wenn die Erbsen gar sind, den Topf kurz zur Seite stellen.

In der Zeit Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen, danach alles würfeln. Die Gemüsestücke in Öl oder Butterfett anschwitzen und mit den vorgekochten Erbsen auffüllen. Mit Salz, Muskat, Lorbeerblatt und Majoran würzen. Alles zusammen circa 20 Minuten garen. Ist das Gemüse weich, werden die Lorbeerblätter herausgeholt. Die frischen Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Noch einmal abschmecken und dann alles fein pürieren.

Speck oder Räuchertofu in Würfel schneiden und in getrennten Pfannen kross braten. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Wurst oder Wurstersatzprodukt in Scheiben schneiden, Petersilie hacken und Brotwürfel in Butter rösten.

### Anrichten

Die Suppe auf Tellern verteilen und nach Belieben mit Wurstscheiben, gebratenen Speck- und Räucher-Tofu-Stückchen, sowie Kräutern, Schmand und Croutons garnieren.

## Informationen zur Sendung vom 05.04.2024

### Erbsensuppe

Von Ulla Scholz

## Ullas Küchentipps

### Der Einkauf

250 g grüne Schälerbsen zu 1,00 Euro; 200 g Bio-TK-Erbsen (Supermarkteigenmarke) zu 1,00 Euro; Zwiebeln und Knoblauch zu 0,20 Euro; Sellerie, Möhre, Kartoffeln zu 0,50 Euro; Salz, Pfeffer, Kräuter pauschal zu 0,30 Euro; ½ Bund Petersilie oder Schnittlauch zu 0,50 Euro; 75 g Schmand zu 0,45 Euro; Öl oder Butter zum Rösten und Anbraten zu 0,50 Euro

### Fleisch

Wurst nach Wahl circa 1,00 Euro pro Stück

80 g Bio-Speckwürfel (Supermarkteigenmarke) 1,59 Euro

### Vegetarisch

5 vegetarische Würstchen 2,99 Euro

200 g Bio-Räuchertofu (Supermarkteigenmarke) 1,20 Euro

**Ohne alles pro Portion: 0,99 Euro**

**Mit Beigaben pro Portion maximal: 2,50 Euro**

Ob mit Mettwurst und Speck oder vegetarisch verfeinert, ob wenig oder viel Einlage – die Suppe kann von 0,40 Euro bis 1,50 Euro zusätzlich kosten.

### Aus Resten Gemüsebrühe herstellen

Wer die Erbsen nicht mit Wasser aufsetzen möchte, kann eine Gemüsebrühe kochen. Dabei muss man sich nicht unbedingt genau an die Zutatenliste unten im Rezept halten.

Gemüsebrühe ist auch eine praktische Resteverwertung, um schrumpeliges Gemüse oder einzelne Exemplare zu verarbeiten. Auch die Schalen von Möhren oder Sellerie können wir verwenden, dann aber auf Bio-Gemüse zurückgreifen. Auf Rote Bete oder Rotkohl besser verzichten, da dieses Gemüse später die Erbsensuppe unappetitlich verfärben würden.

### Zutaten

2,5 l Wasser

2 Karotten

100 g Lauch

100 g Karotten

100 g Pastinaken

1 Petersilienwurzel

100 g Sellerie

5 Stück Trockentomaten

1 EL getrocknete Steinpilze

## **Informationen zur Sendung vom 05.04.2024**

### **Erbsensuppe**

Von Ulla Scholz

1 TL Wacholderbeeren  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Liebstöckel  
Petersilienstängel  
Salz

#### **Zubereitung**

Das Gemüse putzen und in grobe Stücke teilen. Die Zwiebel mit Schale halbieren. Auf die Schnittstellen in eine Pfanne legen und ohne Fett anrösten. Einen Topf mit heißem Wasser füllen und alle Zutaten hineingeben. Bei geschlossenem Deckel circa 40 Minuten köcheln lassen. Danach den Topf zur Seite stellen. Besonders intensiv wird die Brühe, wenn das Gemüse über Nacht im Sud auskühlt. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Ist das Gemüse sehr weich, kommt es weg. Hat es noch etwas Biss, kann man es anderweitig verarbeiten.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**