

Erbsen-Rucola-Suppe mit Parmesanchips

Zutaten für 4 Personen

100 g Parmesankäse (alternativ Pecorinokäse)
½ Bund Rucola (ca. 50 g)
2 mittelgroße Zwiebeln
2 EL BUTARIS Butterschmalz
1 Packung (450 g) tiefgefrorene Erbsen
Salz
Pfeffer
Zucker
geriebene Muskatnuss
4 Stiele Minze
700 ml Gemüsebrühe
2 EL Schlagsahne
1 TL Zitronensaft
Backpapier



Zubereitung:

1. Parmesan fein reiben. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen (ca. 3 cm Ø) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Dabei darauf achten, dass etwas Abstand zwischen den Häufchen ist. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd:175° C/ Umluft:150° C/ Gas: s. Hersteller) ca. 12 Minuten zu knusprigen Chips backen. Chips aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
2. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebeln schälen und grob würfeln. In einem Topf 2 EL BUTARIS Butterschmalz erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Tiefgefrorene Erbsen zufügen und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Muskatnuss würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Rauke hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Minze mit Sahne und Zitronensaft zur Suppe geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Suppe in 4 tiefe Schalen anrichten und mit Minze garnieren. Parmesanchips dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte: pro Portion ca.

Fett	18 g
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	15 g
Brennwert	289 kcal / 1210 kJ

© BUTARIS