



## CREMIGE ERBSEN-MINZE-SUPPE MIT CROÛTONS

### ZUTATEN

- 300 g junge Erbsen, gefroren
- 20 g Minzblätter
- 100 g Spinatblätter
- 1 braune Zwiebel, fein gehackt
- 3-4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g Doppelrahm
- 300 ml Ihrer bevorzugten Gemüsebrühe
- 4 Scheiben Brot
- 3 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Balsamico-Essig

### REZEPT:

1. Erhitzen Sie den Topf auf mittlerer Stufe mit etwas Olivenöl. Sobald der Topf warm ist, geben Sie die Zwiebeln hinein und rühren um, bis sie glasig werden.
2. Geben Sie Erbsen, Spinat und Minze dazu. Verschießen Sie den Topf gut mit dem Deckel, damit die VITALOK-Methode wirken kann. Verringern Sie die Hitze und lassen Sie alles 10 Minuten köcheln. Denken Sie daran, den Deckel währenddessen nicht abzunehmen.
3. Während das Gemüse kocht, schneiden Sie die Kruste von den Brotscheiben und schneiden das Brot in kleine Stücke von etwa 2 cm. Geben Sie die Brotstücke in die Pfanne und rösten Sie sie auf mittlerer Stufe.
4. Verrühren Sie in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Balsamico-Essig und Salz und Pfeffer zu einer homogenen Masse. Gießen Sie die Masse über die gerösteten Croûtons und lassen Sie es so lange dünsten, bis die Flüssigkeit komplett verschwunden ist.
5. Nachdem das Gemüse 10 Minuten auf dem Herd war, entfernen Sie den Deckel und geben die heiße Brühe und den Rahm dazu. Mixen Sie die Masse mit einem Handmixer, bis die Suppe cremig wird. Oder verwenden Sie dafür den iCook™ Mixer, wenn Sie eine kleinere Portion zubereiten möchten.
6. Servieren Sie die Suppe mit einem Löffel Rahm und den Croûtons. Guten Appetit!