

Erbsensuppe mit Haferflocken und Ingwer

Zutaten für 2 Portionen

150 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
600 ml Wasser
1 EL Rapsöl
1/2 kleine Zwiebel
1/2 TL Ingwer frisch
1/2 TL Kümmel
1 EL Haferflocken (Kleinblatt)
1 Prise Salz oder 1 TL Sojasauce
1-2 Stängel Petersilie

Zubereitung

Zwiebel schälen und klein schneiden.

In einem heißen Topf Rapsöl Zwiebel, Haferflocken, Ingwer und Kümmel andünsten; Erbsen zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss mit Salz oder Sojasauce abschmecken; mit Petersilie garnieren.



Foto: © nbxer / Fotolia.de

Guten Appetit!