

# Frische Erbsensuppe mit Käsebällchen

für 4 Pers.

Menge	Zutat
100 ml	Wasser
20 g	Butter
½ TL	Salz (jodiert mit Zusatz von Fluorid)
70 g	Weizenmehl Type 1050
1	Ei
80 g	Hart- oder Schnittkäse mind. 45 % F.i.Tr. (z. B. Viereckhartkäse, Gouda etc.)
2	Knoblauchzehen
3	Zwiebeln, mittelgroß
30 g	Butter
600 ml	Gemüsebrühe, Instant
600 g	Erbsen grün, roh
3 EL	Zitrone / Saft
14	Pfefferminzblätter, frisch
3 EL	Sahne 30 % Fett
1 Prise	Salz
1 g	Cayennepfeffer



## Brandteig:

- Wasser mit Butter und Salz aufkochen.
- Das gesamte Mehl hinzugeben und mit einem Rührlöffel kräftig verrühren, bis sich ein weißer Belag am Topfboden gebildet hat. Masse vom Herd nehmen.
- Käse reiben und mit den Knethaken des Handrührgerätes Ei und Käse unterkneten. Es soll ein gleichmäßiger, zäher Teig entstehen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Mit feuchten Teelöffeln ca. 20 Bällchen von der Masse abstechen und mit feuchten Händen nachformen.
- Diese auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech geben und auf der mittleren Schiene ca. 13 - 15 Min. backen, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

## Suppe:

- Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln.
- Im Topf mit Butter goldgelb anschwitzen.
- Brühe zugießen und aufkochen.
- Erbsen, Zitronensaft, Minze (4 Blättchen zur Dekoration beiseite legen) und Sahne zugeben.
- Etwa 3 - 5 Min. kochen lassen, anschließend pürieren, würzen und abschmecken.
- Suppe auf vorgewärmte Teller anrichten, mit je einem Minzblatt und den Käsebällchen servieren.

Tipp: Wer möchte, kann für die Optik und einen besonders frischen Geschmack noch je 1 TL Joghurt auf die Suppe setzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 457 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Calcium
689 kcal	33,3 g	52,5 g	43,9 g	648 mg

