

# Ähzezupp\*

\*Erbsensuppe



Rezept und Foto  
Dipl.oec.troph. Anja Roth  
[www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)

500 g Erbsen (über  
Nacht in 2 Liter  
Wasser eingeweicht)

300g Kartoffeln

2 Möhren

1 Stange Lauch

¼ Sellerieknolle

1 Lorbeerblatt

½ TL Majoran

2 EL Gemüsebrühe  
instant

Mettwurstchen

- Die Erbsen über Nacht in 2 Liter Wasser einweichen.
- Die eingeweichten Erbsen 2 Stunden köcheln lassen.
- Das Gemüse putzen und kleinschneiden und zu den Erbsen geben.
- 1,5 Liter Wasser, Gemüsebrühe, Majoran und Lorbeerblatt zugeben.

**Mindestens 30 Minuten  
köcheln lassen**

Wer mag kann noch Mettwurstchen  
dazu geben.

