



Für jedes Unternehmen
der passende Baustein.



Hauptspeise/ Zwischenmahlzeit:

Zitronen- Minz- Erbsensuppe mit Stremellachs und Getreide

- Erbsen** frisch oder aus dem Glas in einen Topf geben und aufkochen. Bei frischen Erbsen Wasser dazugeben, bei Erbsen aus dem Glas mitsamt Flüssigkeit in den Topf geben.
Anschließend mit einem Pürierstab pürieren. Je nach Geschmack fein oder grob pürieren.
- Gekochtes Getreide** Getreidekörner abspülen und mit reichlich Wasser aufkochen. Die Körner 30 Minuten köcheln lassen, dann weitere 15-20 Minuten ziehen lassen.
TIPP: Die Körner müssen aufgeplatzt sein!
- Minze** je nach Geschmack grob oder fein hacken und zu der Erbsensuppe geben.
- Zitrone** Zitronenschale mit Reibe abreiben und je nach Geschmack in die Suppe geben.
- Frische Kräuter** nach Belieben hacken und in die Suppe unterheben.
- Salz und Pfeffer** mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Die Erbsensuppe in einen tiefen Teller geben, den Stremellachs von der Haut trennen und in die heiße Suppe legen. Das gekochte Getreide darüber geben und mit einer Scheibe Zitrone und Minze verzieren.

TIPP: Als Getreide-Ersatz lassen sich auch Vollkornbrot-Sticks in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten und dazugeben. So lässt sich frisches oder etwas älteres Vollkornbrot weiterhin schmackhaft verwerten.