

Viele schwer berufstätige Menschen klagen, dass sie keine Zeit zum Kochen haben und sich deshalb nach Feierabend irgendwelchen Junkfood reinpfeifen. Wenn die wüssten, dass man – passende Vorräte und Einkäufe vorausgesetzt – in Minuten eine warme, leckere und nahrhafte Mahlzeit erzeugen kann, würden die mit den Ohren schlackern. Hier ist deshalb ein schmackhaftes Erbsencremesüppchen, für das man kaum mehr Zeit braucht als der Wasserkocher bis zum Sprudeln.

Tatsächlich beginnst du damit, einen Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen zu bringen. Währenddessen würfelst du ein Zwiebelchen oder eine Schalotte. Gib einen Teelöffel Butter in den passenden Topf, lass diese schmelzen und schwitz darin die Würfel an. Gib 150 g TK-Erbesen sowie einen gestrichenen Esslöffel Gemüsebrühpulver hinzu und gieß das kochende Wasser an. Lass die Sache ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Nun kommt ein EL Creme fraiche hinein, Salz sowie frisch gemahlener Mühlenpfeffer, und mit dem Pürierstab machst du das Ganze zu einem Cremesüppchen. Fertig in knapp 10 Minuten!

Ergänzen kannst du das mit selbstgemachten Croutons. 2 Toastscheiben entrinden und nicht zu dunkel rösten. Dann in Würfel schneiden und diese in der Pfanne in schäumender Butter um die 5 Minuten durchschwenken. Als Einlage passt auch in Streifen geschnittener Kochschinken, der erst nach dem Pürieren in die Suppe gehört. Opulent wird's mit Mettbällchen. Dazu drehst du aus gewürztem Schweinemett Kugeln, die du dann in der pürierten Suppen garst. Wer's scharf mag, schmeckt mit Cayennepfeffer oder Tobasco-Soße ab. Nach dem gleichen Prinzip geht auch ein Cremesüppchen aus TK-Brokkoli oder -Blumenkohl.

Weil TK-Erbesen, Zwiebeln und Gemüsebrühpulver zu den empfohlenen Vorräten gehören, musst du eigentlich nur Creme fraiche einkaufen. Soll die Suppe komplett aus Vorräten entstehen, solltest du H-Schlagsahne im Kühlschrank haben – damit geht's auch.