

Gelberbssuppe

Herbst / Winter ist Suppenzeit.

Etwas Wärmendes und etwas fürs Gemüt brauchen wir jetzt.

Diese Suppe liefert uns beides.

250 g	halbe Gelberbsen	8 – 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen
1 kleine	Zwiebel	hacken, zusammen mit Fett und Speckwürfelchen in
1 EL	Olivenöl oder Schweinefett	einem Topf andämpfen, gewaschene und abgetropfte Gelberbsen
50 g	Speckwürfelchen	dazugeben
1 l	Wasser	ablöschen, ca. 30–50 Min. köcheln lassen
	Salz oder Bouillon	am Ende der Kochzeit dazugeben
		mit Stabmixer pürieren (mit oder ohne Speckwürfelchen)
	Rahm	nach Belieben begeben

Zum Mittagessen mit Fleisch (Wienerli, Gnagi, Schüfeli) und einem Stück Brot kombinieren.

Abends mit Brot und separat gedämpften Gemüse genießen.

Aus dem Rezeptbuch "Kochen mit der Bedarfsorientierten Ernährung" von Gaby Stampfli

