2A

Fleisch

Erbsensuppe ohne Erbsen mit herzhaftem Pfannkuchen

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Das Schweinefilet mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen, zu Zwiebel und Knoblauch geben und kurz anbraten. Anschließend Brühe, Gemüse, Gewürznelke und das Lorbeerblatt hinzufügen. Aufkochen und 20-25 Minuten sanft köcheln lassen. In der Zwischenzeit 90 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels American Pancakes Apfel-Zimt mischen. Gut schütteln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und einen Pfannkuchen aus dem Teig backen. Wenn der Pfannkuchen fast gestockt ist, die Käsescheibe darauf legen und mitschmelzen lassen. Das Fleisch, das Lorbeerblatt und die Gewürznelke aus der Suppe nehmen und die Suppe grob mit dem Stabmixer pürieren. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und zurück in die Suppe geben. Mit dem herzhaften Pfannkuchen servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle American pancakes appel-kaneel
- [ ] 30-40 g Schweinefilet
- [ ] ½ Scheibe 30+ Käse
- [ ] 500 ml Kräuterbrühe
- [ ] 100 g Knollensellerie
- [ ] 75 g Brokkoli
- [ ] 75 g Lauch
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] 1 Lorbeerblatt
- [ ] 1 Gewürznelke
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**437 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**38 g**