



CREMIGE GEMÜSESUPPE mit Pesto

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pesto:

15 g Kohlrabiblätter, in Stücken
30 g Macadamia Nüsse,
geröstet, gesalzen
30 g Parmesan, in Stücken
40 ml Albaöl (35 g)
Pfeffer

Suppe:

900 ml Gemüsebrühe
450 g Kohlrabi, in Stücken
250 g Kartoffeln, in Stücken
100 g Sellerie, in Stücken
2 EL Albaöl
200 g Schmand
1 TL Salz
Pfeffer, Muskatnuss
2 EL Ahornsirup oder Honig
1 bis 2 EL abgezupfte Petersilie
1 TL Zitronensaft

Zum Anrichten:

3 EL Quinoa

Zubereitung

Für das Pesto Kohlrabiblätter, Macadamia Nüsse, Parmesan, Albaöl und Pfeffer in den Mixtopf geben. In 8 Sekunden auf mittlerer Stufe zerkleinern und umfüllen.

Für die Suppe Gemüsebrühe, Kohlrabi, Kartoffeln, Sellerie und Albaöl in den ausgespülten Mixtopf geben und in ca. 25 Minuten bei 110 °C auf kleinster Stufe garen.

Während der Garzeit Quinoa in einer beschichteten Pfanne anrösten.

Schmand, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Ahornsirup oder Honig, Petersilie und Zitronensaft zur Suppe hinzufügen und in 1 Minute auf mittlerer Stufe schrittweise ansteigend pürieren.

Die cremige Suppe nochmals abschmecken und in Schalen füllen.

Mit Kohlrabi-Pesto und geröstetem Quinoa anrichten.

Albaöl® 
Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation pro Portion:

485 kcal | 37 g Fett | 11 g Eiweiß | 34 g Kohlenhydrate | 47 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl® 