Rezept

Basilikum-Cremesüppchen mit Haferdrink

Ein Rezept von Basilikum-Cremesüppchen mit Haferdrink, am 31.05.2025

Zutaten

80 g	Cashewkerne
1	große Zwiebel
1 Dose	weiße Bohnen (800 g, 480 g Abtropfgewicht)
300 ml	Haferdrink
	Salz
	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
60 g	Pesto (Glas)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 19 g F, 12 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Cashewkerne grob hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Olivenöl, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und bei sanfter Hitze dünsten, bis sie zu bräunen beginnen.

2. Die Bohnen mitsamt Sud dazugeben. Basilikum waschen, einige Blätter beiseitelegen, den Rest mitsamt Stielen zu den Bohnen geben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. Die Haferdrink unterrühren. Mit dem Pesto, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Basilikum bestreut servieren.