

Rezept

Chicorée-Cremesuppe mit Feldsalat-Pesto

Ein Rezept von Chicorée-Cremesuppe mit Feldsalat-Pesto, am 05.08.2024

Zutaten

Für das Pesto

80 g Feldsalat	½ Bio-Zitrone
40 g Sonnenblumenkerne	50 ml Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer

Für die Suppe

500 g Chicorée	200 g Pastinaken
1 Zwiebel	1 EL Butter
900 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 29 g F, 5 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Den Feldsalat von den welken Blättern und Wurzelenden befreien, gründlich waschen und gut trocken schleudern. Den Salat grob hacken. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen und für die Suppe beiseitestellen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten. Mit dem Feldsalat, dem Öl und der Zitronenschale fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Chicorée putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Pastinaken putzen, schälen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Suppentopf schmelzen. Die Zwiebel mit den Pastinaken und dem Chicorée darin unter gelegentlichem Rühren andünsten. Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. zugedeckt garen, bis das Gemüse weich ist, danach alles fein pürieren. Die Sahne unterschlagen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und 2 TL Zitronensaft abschmecken.
3. 2 EL Pesto mit wenig warmem Wasser cremig rühren. Die Suppe auf Suppenteller verteilen. Das Pesto daraufgeben, mit einem Esslöffel dekorativ auf der Suppe verteilen. Übriges Pesto in einem Schälchen dazu servieren.