

Rezept

Feine Gemüsecremesuppe

Ein Rezept von Feine Gemüsecremesuppe, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Stange Lauch | 1 kleine Aubergine |
| 300 g grüne Bohnen | 2-3 Möhren |
| 500 g mehlig kochende Kartoffeln | 1 Bund glatte Petersilie |
| 1 Zwiebel | 2-3 Knoblauchzehen |
| 2 EL Olivenöl | 2 EL Tomatenmark oder scharfe Harissa-Paste (aus dem Orient-Shop) |
| Salz | 150 g eingelegte, gehäutete rote Paprikaschoten |
| 3 eingelegte Artischockenherzen (aus dem Glas) | 2 TL edelsüßes Paprikapulver |
| 1 EL Butter | 100 g Sahne |
| Pfeffer aus der Mühle | frisch geriebene Muskatnuss |
| 2 EL Zitronensaft | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6-8 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Lauch, Aubergine, Bohnen, Möhren und Kartoffeln waschen und putzen oder schälen. Das Gemüse klein schneiden.
2. Petersilie waschen, trockenschütteln und samt Stängeln grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem großen Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
3. Tomatenmark oder Harissa kurz anrösten, dann Gemüse, Kartoffeln und Petersilie untermischen. 3 TL Salz dazugeben, 1 3/4 l heißes Wasser angießen. Alles zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
4. Die Paprikaschoten und Artischockenherzen abtropfen lassen, klein schneiden, mit Paprikapulver in den Topf rühren und alles noch 10 Minuten weiterköcheln. Vom Herd nehmen, das Gemüse im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Butter und Sahne hineingeben, Topf noch mal auf den Herd stellen und die Suppe richtig heiß werden lassen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken.