

Rezept

Gemüsesuppe mit Basilikumpaste

Ein Rezept von Gemüsesuppe mit Basilikumpaste, am 28.06.2026

Zutaten

3 Tomaten	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	60 g Räucherspeck (nach Belieben)
1 kleine Stange Lauch	2 Stangen Staudensellerie
1 große Möhre	1 große festkochende Kartoffel
1 großer Zucchini	250 g grüne Bohnen
3 EL Olivenöl	50 ml Weißwein (oder Brühe)
1 l Gemüsebrühe	150 g Dicke Bohnen (TK oder von ca. 600 g frischen Schoten)
Salz	Pfeffer
1 kleine getrocknete Chilischote	1 kleine Dose weiße Bohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
50 g Basilikum	1-3 Knoblauchzehen
80 ml Olivenöl	40 g frisch geriebener Parmesan oder Gruyère (nach Belieben)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Tomaten am runden Ende kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und kurz stehen lassen. Anschließend häuten und in kleine Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Speck klein würfeln (wer's lieber vegetarisch mag, kann ihn auch weglassen). Das Gemüse waschen und putzen. Lauch längs halbieren und in ca. 5 mm breite Ringe schneiden, Staudensellerie in 5 mm breite Stücke. Möhre und Kartoffel schälen und ca. 1 cm groß würfeln, Zucchini ebenso würfeln. Grüne Bohnen am besten bündelweise in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.
2. Öl in einem Suppentopf erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch und nach Wunsch Speck goldgelb andünsten. Tomaten dazugeben und unter Rühren 2-4 Min. braten, sodass möglichst viel Flüssigkeit verdampft. Wein nach Belieben dazugießen und fast vollständig einkochen lassen, dann Brühe dazugießen und das gesamte Gemüse und die Dicken Bohnen unterrühren. Salzen, pfeffern und die Chilischote dazu bröseln. Zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 20-25 Min. garen. Inzwischen die weißen Bohnen aus der Dose in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Für das Pistou Basilikum waschen, gut trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken – hier nach persönlichem Geschmack mehr oder weniger verwenden. Beides mit dem Öl mit dem Blitzhacker oder Pürierstab nicht zu fein pürieren. Dann nach Wunsch noch den Käse unterrühren und auf jeden Fall mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die weißen Bohnen unter die Suppe rühren und heiß werden lassen. Das Pistou kurz vor dem Servieren in die Suppe rühren oder in Klecksen auf die Suppenteller geben.