

Rezept

Gemüsesuppe mit Käsetoast

Ein Rezept von Gemüsesuppe mit Käsetoast, am 28.06.2026

Zutaten

2 Stangen Lauch	4 Möhren
6 festkochende Kartoffeln	1 kleiner Blumenkohl
1 Zucchini	2 EL Olivenöl
1,2 l Gemüsebrühe	4 Scheiben Baguette
100 g geriebener Käse (z. B. Gouda)	Meersalz
Pfeffer	1 Bund glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 14 g F, 18 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Vom Lauch die Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Den Lauch der Länge nach aufschlitzen und gründlich waschen, auch zwischen den Blattschichten. Lauch quer in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in dem Topf erhitzen. Darin das Gemüse 1-2 Min. andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf ca. 15 Min. kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Inzwischen die Baguettescheiben in die Pfanne legen und mit dem Käse bestreuen. Das Brot bei mittlerer Hitze rösten, bis die Scheiben unten gebräunt sind und der Käse geschmolzen ist. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
4. Die Suppe mit Meersalz und Pfeffer abschmecken, vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen. Die Käsebröte zur Suppe servieren.