

Rezept

Gemüsecremesuppe mit reichlich Vitaminpower

Ein Rezept von Gemüsecremesuppe mit reichlich Vitaminpower, am 14.12.2025

Zutaten

1 große Möhre	1 kleiner Zucchini
1 ½ Stangen Staudensellerie mit Grün	1 kleine Rote Bete
½ Zwiebel	¼ Brokkoli
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)	2 Knoblauchzehen
2 Stängel Petersilie	2 EL Olivenöl
1 EL Hefeflocken (Reformhaus oder Bioladen)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Möhre putzen und schälen. Zucchini und Staudensellerie putzen und waschen, das Selleriegrün beiseitelegen. Rote Bete und Zwiebel schälen. Das Gemüse und die Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.
2. 500 ml Wasser in einem Topf erhitzen und die Gemüsestücke hinzufügen. Ingwer und Knoblauch schälen und beides mit der Knoblauchpresse zum Gemüse pressen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und einige Blätter beiseitelegen. Restliche Petersilie und Staudenselleriegrün hacken. Beides mit Olivenöl und Hefeflocken in den Topf zum Gemüse geben und unterrühren.
3. Alles aufkochen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen lassen, bis es weich ist. Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit einem Pürierstab cremig pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten und mit den restlichen Petersilienblättern garniert servieren.