

Rezept

Lauch-Cremesuppe mit Birnen

Ein Rezept von Lauch-Cremesuppe mit Birnen, am 05.12.2025

Zutaten

350 g Lauch	15 g Rapsöl (1 1/2 EL)
2 Birnen (ca. 400 g)	1 Dose weiße Bohnen (400 g)
2 Zweige Thymian	800 g Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
50 g Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 230 kcal, 15 g F, 7 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in 3 cm große Stücke schneiden. In den Mixtopf geben und 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern, dann das Öl dazugeben und den Lauch 4 Min. / 120° / Stufe 2 dünsten. Ohne Thermomix: Lauch in einen Standmixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Den Lauch und das Öl in einen Kochtopf geben und für ca. 4 Min. auf dem Herd dünsten.
2. Inzwischen die Birnen schälen, vierteln und entkernen. 1 Birnenviertel beiseitelegen, die restlichen grob schneiden. Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Blättchen mit Birnen, Bohnen, Brühe, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 15 Min. / 100° / Stufe 2 kochen. Ohne Thermomix: Die Hälfte der Blättchen mit Birnen, Bohnen, Brühe, Salz und Pfeffer in den Kochtopf geben und bei schwacher Hitze für ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Die Kürbiskerne und das beiseitegelegte Birnenstück grob hacken und mit dem restlichen Thymian in einer Schüssel mischen. Die fertige Suppe 30 Sek. / Stufe 8 pürieren und mit Kürbiskernöl und dem Kürbiskern-Topping anrichten. Ohne Thermomix: Die Suppe anschließend mit einem Pürierstab pürieren. Zum Mitnehmen Suppe und Topping separat in dicht schließende Boxen packen.