

Rezept

Leichte cremige Gemüsesuppe

Ein Rezept von Leichte cremige Gemüsesuppe, am 27.06.2026

Zutaten

2 Stangen Staudensellerie mit Blattgrün	1 Möhre
1 Petersilienwurzel	1 Zwiebel
½ Bund glatte Petersilie	3 Stängel Basilikum
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	2 EL Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 5 g F, 2 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Sellerie waschen und putzen, das Grün beiseitelegen. Die Möhre, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen. Das vorbereitete Gemüse würfeln.
2. Die Gemüsewürfel zusammen mit ca. 400 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Alle Zutaten mit einem Pürierstab direkt im Topf glatt pürieren, dann wieder aufkochen lassen. Wenn die Mischung zu dickflüssig geworden ist, noch etwas Wasser einrühren.
4. Petersilie und Basilikum kalt abbrausen und abtrocknen, die Blätter abzupfen und zusammen mit dem Selleriegrün hacken. Den Großteil davon unter die Suppe rühren und diese mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit je einem Klecks Schmand sowie den übrigen Kräutern toppen.