

Rezept

Pilzcremesuppe

Ein Rezept von Pilzcremesuppe, am 18.04.2026

Zutaten

750 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel
200 g frische Pilze (z.B. Champignons oder Austernpilze)	2 EL Rapsöl
50 ml Milch	3 EL helles glutenfreies Mehl
50 ml Weißwein (ersatzweise 2 Scheiben glutenfreier Schmelzkäse)	50 ml Sahne
Muskatnuss	1 EL Zitronensaft
2 EL Schnittlauchröllchen	Salz
	weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Einige Scheiben für die Garnitur beiseite legen.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Pilze hinzufügen und 2 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben und 2 Min. unter Rühren weiterbraten. Die heiße Gemüsebrühe angießen und 6-8 Min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

3. Die Milch und die Sahne zur Suppe geben und im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren. Mit Wein, Zitronensaft, Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Mit den beiseite gelegten Pilzscheiben und den Schnittlauchröllchen bestreuen. Sofort servieren.