

Rezept

Prep-Gemüsetopf mit Pesto

Ein Rezept von Prep-Gemüsetopf mit Pesto, am 29.03.2023

Zutaten

1 Bund Suppengrün	500 g breite grüne Bohnen
70 g Parmesan	1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
20 g Misopaste	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
1 Bund Bohnenkraut (ersatzweise Basilikum)	70 g Kürbiskerne
5 EL Olivenöl	1 TL Rosmarinnadeln
70 g Buchweizen	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 18 g F, 14 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Die Stange längs vierteln und quer in fingerdicke Scheiben schneiden. Möhren, wenn nötig, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knollensellerie ebenfalls schälen und in feine Würfel hacken. Bohnen waschen, von den Enden befreien und schräg in etwa 2 cm lange Stücke teilen. Den Parmesan reiben. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. 1 l Wasser zusammen mit Miso aufkochen. Möhrenscheiben und Bohnen zugeben und 15 Min. garen. Das übrige Suppengemüse zufügen und den Eintopf weitere 15 Min. garen. Dann Tomatenstückchen und die abgetropften Kichererbsen zufügen.
3. Inzwischen Bohnenkraut waschen und trocknen. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten. Beides zusammen mit dem Öl im Blitzhacker fein pürieren, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugeben.
4. Rosmarin hacken. Den Buchweizen in der Pfanne anrösten, bis er duftet. Dann mit Parmesan und Rosmarin gleichmäßig bestreuen. Wenn der Käse geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt abkühlen lassen. Den Buchweizen-Käse-Crunch in Stücke brechen und wie Chips zum Eintopf genießen.
5. Die Suppe mit Miso, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf portionsweise erhitzen und das Pesto danach erst zugeben. Die Suppe bleibt im Kühlschrank bis zu 3 Tage frisch. Und schmeckt auch kalt ganz wunderbar.