

Rezept

Röstgemüsesuppe mit Avocado-Salsa

Ein Rezept von Röstgemüsesuppe mit Avocado-Salsa, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 3 große Möhren | 1 große Zwiebel |
| 300 g Topinambur | 2 Knoblauchzehen |
| 2 EL neutrales Pflanzenöl | Salz |
| 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) | 2-4 frische Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe) |
| 750 ml Gemüsebrühe (Instant) | 1 Bio-Limette |
| 1 reife Avocado | 1 Frühlingszwiebel |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 220° vorheizen. Die Möhren putzen, schälen und einmal längs, einmal quer halbieren. Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Topinambur putzen, schälen und die Knollen je nach Größe eventuell halbieren.
2. In einer großen Schüssel das vorbereitete Gemüse und die ungeschälten Knoblauchzehen mit Öl, Salz und Kreuzkümmel gründlich durchmischen, sodass alles benetzt ist.
3. Die Gemüse Mischung auf ein Backblech geben und im heißen Backofen (oben; Umluft 200°) 45-50 Min. backen, bis das Gemüse weich ist und an den Rändern dunkelbraun wird.
4. Inzwischen die Chilischoten waschen, putzen und längs halbieren, die Samen entfernen und die Hälften in Streifen schneiden.
5. Für die Avocado-Salsa die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Avocado schälen, ohne Stein in sehr feine Würfel schneiden und sofort mit Limettensaft und -schale vermischen.
6. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, diese unter die Salsa mischen und alles mit Salz abschmecken.
7. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, die Knoblauchzehen herausuchen und schälen. Alles in einen großen Topf geben. Die Chilis und die Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

8. Die Gemüsesuppe mit einem Pürierstab glatt pürieren und mit Salz abschmecken. Auf Suppenteller verteilen und auf jede Portion etwas Avocado-Salsa geben.