

Rezept

Sommergemüsesuppe mit Gremolata

Ein Rezept von Sommergemüsesuppe mit Gremolata, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE SUPPE:

800 g gemischte Sommergemüse (z. B. Zucchini, Paprika, junge Möhren, Blumenkohl oder Brokkoli, Dicke Bohnen, Erbsen)	Salz
1 großer Zweig Rosmarin	200 g Tomaten
4 Zweige Thymian	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	1 großer Zweig Salbei
1 l Gemüsebrühe (Instant)	4 Zweige Oregano
	½ TL Chiliflocken
	schwarzer Pfeffer

FÜR DIE GREMOLATA:

½ Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie
2 junge Knoblauchzehen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe die Gemüse waschen oder schälen und putzen. Zucchini, Paprika und Möhren würfeln. Den Blumenkohl oder Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele schälen und würfeln. Dicke Bohnen und Erbsen auspalen. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Min. garen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Danach die Kerne aus den hellen Häuten drücken.
2. Die Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Kräuter waschen und gut trocken schütteln, Nadeln und Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel und die Kräuter darin 2-3 Min. andünsten. Das gewürfelte Gemüse, die Bohnen und die Erbsen dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Die Chiliflocken einstreuen und die Gemüsebrühe angießen. Die Suppe einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze 12-15 Min. kochen lassen, bis das Gemüse bissfest ist.
4. Inzwischen für die Gremolata die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale dünn abschälen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und mit Zitronenschale und Petersilie sehr fein hacken.

5. Die Tomatenwürfel in die Suppe rühren und darin erwärmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier Suppenteller verteilen. Jeweils mit 1 TL Gremolata bestreuen und sofort servieren. Dazu schmeckt frisch geriebener Montello, Parmesan oder Grana Padano und knuspriges Brot.