

Rezept

Soupe au pistou - Gemüsesuppe mit Pistou

Ein Rezept von Soupe au pistou - Gemüsesuppe mit Pistou, am 28.06.2026

Zutaten

1 großes Bund Basilikum	2-4 Knoblauchzehen
Meersalz	80 ml sehr gutes Olivenöl
3 Tomaten	1 große Zwiebel
200 g feine grüne Bohnen	2 Stangen Staudensellerie
2 große Möhren	2 große Kartoffeln
1 dünne Stange Lauch	1 kleiner Zucchini
ca. 1,5 l Gemüsebrühe	3 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter	2-3 Zweige Thymian
100 g kleine Suppenudeln	Meersalz
Pfeffer	1 kleine Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
	geriebener würziger Hartkäse zum Servieren (z. B. Comté, Gruyère; nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Für das Pistou das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Das Basilikum mit dem Knoblauch, 1 Prise Meersalz und dem Olivenöl in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab nicht zu fein pürieren. Pistou beiseitestellen.
2. Für die Suppe die Tomaten über Kreuz einschneiden, überbrühen, kurz stehen lassen, häuten, entkernen und grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Das übrige Gemüse waschen und putzen. Die grünen Bohnen halbieren. Den Staudensellerie in Scheibchen schneiden. (Das Grün klein schneiden und beiseitelegen.) Die Möhren und die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Den Lauch in fingerbreite Ringe, den Zucchini in kleine Würfel schneiden.
4. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Alle Gemüsesorten außer den Tomaten hinzufügen, die Brühe dazugießen. Den Thymian waschen und mit dem Lorbeer dazugeben. Alles aufkochen und 5 Min. offen kochen.
5. In einem zweiten Topf Salzwasser für die Nudeln aufkochen, die Nudeln hineingeben und in etwas kürzerer Zeit, als auf der Packung angegeben, sehr bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Die weißen Bohnen auf einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Weiße Bohnen, Nudeln und Tomaten zur Suppe geben und die Suppe weitere 5 Min. kochen.

6. Die Suppe abschmecken und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Pistous unterrühren. Suppe mit dem übrigen Pistou servieren. Mit dem Selleriegrün und nach Belieben mit geriebenem Käse bestreut servieren.