

Rezept

Wurzelgemüsesuppe und Salat mit Wurzelgemüse und Curry-Cashews

Ein Rezept von Wurzelgemüsesuppe und Salat mit Wurzelgemüse und Curry-Cashews, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg gemischtes Wurzelgemüse (z. B. Pastinake, Möhre, Petersilienwurzel, Rote und Gelbe Bete)	6 EL Olivenöl
Salz	2 TL Garam Masala (ersatzweise Ras el Hanout)
100 g Pflücksalat	Pfeffer
1 TL Agavendicksaft (ersatzweise Honig)	2 EL Essig
100 g Cashewkerne	1 TL Senf
2 TL Zitronensaft	1 Brötchen
1 Zwiebel	1 TL Currypulver
700 ml Gemüsebrühe	1 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 30 g F, 12 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Wurzelgemüse putzen und waschen bzw. schälen und in 3 cm große Stücke oder Spalten schneiden. Das Gemüse mit 3 EL Olivenöl, Garam Masala, 1 ½ TL Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und in ca. 30 Min. gar backen.
2. Inzwischen den Salat waschen und trocken schleudern. Ein Drittel des Salats in einen Behälter geben (Portion 4). Das restliche Olivenöl, Essig, Agavendicksaft und Senf in einem kleinen Schraubglas zu einem cremigen Dressing schütteln (zu Portion 2).
3. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Hälfte der Cashewkerne mit einem Viertel des Wurzelgemüses in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer cremig pürieren. Den Brotaufstrich mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Schraubglas oder eine Box füllen (zu Portion 4). Das Brötchen am Verzehrtag frisch kaufen und mit Brotaufstrich und Salat belegen.
4. Den Zitronensaft in einer Tasse mit 2 TL Wasser und Currypulver mischen. Die restlichen Cashewkerne erneut erhitzen und mit der Curry-Zitronen-Mischung ablöschen. Die Marinade unter Rühren einkochen lassen. Dann die Cashewkerne auf einem Teller abkühlen lassen. Die Hälfte der Curry-Cashews in eine Box geben (zu Portion 1).
5. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Hälfte des Wurzelgemüses dazugeben und mit der Brühe ablöschen, aufkochen und 2-3 Min. köcheln lassen. Den Herd ausschalten und das Gemüse und die Brühe mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in zwei große Schraubgläser oder mikrowellengeeignete Boxen füllen (Portion 1 und 3).

6. Den restlichen Salat, das übrige Wurzelgemüse und die restlichen Curry-Ca-shews in einer Box anrichten (Portion 2). Die Salatsauce in dem Schraubglas transportieren. Kurz vor dem Essen den Salat und das Gemüse mit der Salatsauce mischen.