Basilikumsüppchen

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Basilikum, frisch	85 g
Gemüsebrühe	500 ml
Olivenöl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pinienkerne	30 g
saure Sahne	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2. Einen Topf mit 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Kartoffeln hinzugeben und mit Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei rösten. Die Hälfte der Basilikumblätter in die Suppe geben und fein pürieren. In einer Schüssel die restlichen Basilikumblättcher mit saurer Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumsüppchen in Schüsseln verteilen und mit Basilikumsahne servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	283 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	17 g