



# Feine Gemüsesuppe mit Cashew-Kräuter-Crostini



 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk	600 g
Kohlrabi	2 St.
Stangensellerie	400 g
Öl	2.5 Esslöffel
Gemüsebrühe	1 L
Salz	
Cashewkerne	75 g
Schnittlauch, frisch	20 g
Frischkäse, körnig	150 g
Paprika, edelsüß	
Erbsen, tiefgefroren	250 g
Bio-Zitronen	1 St.
Bauernbrot	4 Scheiben
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Kohlrabi waschen, schälen und ca. 0,5 cm klein würfeln. Staudensellerie waschen, grobe Außenstangen bei Bedarf entfädeln und ebenfalls ca. 0,5 cm klein würfeln.

In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und vorbereitetes Gemüse darin ca. 3 Min. farblos anbraten. Gemüsebrühe angießen, salzen, aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 10–12 köcheln.

Derweil in einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne darin goldbraun anrösten. Dann etwas abkühlen lassen und grob hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Cashews, Kräuter und Frischkäse vermischen und mit Salz und Paprikapulver abschmecken.

Erbsen zur Suppe geben und ca. 5–8 Min. mitgaren. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Etwa 4 EL Gemüse aus der Suppe beiseite stellen. Übriges Gemüse in der Suppe pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite gestelltes Gemüse wieder zufügen.

Möglichst dünne Bauernbrotscheiben goldbraun und knusprig rösten und Topping darauf verteilen. Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und Brotstreifen darauf anrichten. Übriges Topping dazu servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal		
Kohlenhydrate	97 g	Ballaststoff	15 g
Eiweiß	23 g	Fette	20 g