



Feine Gemüsesuppe mit Cashew-Kräuter-Crostini

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Kohlrabi	2 St.
Stangensellerie	400 g
Öl	2.5 EL
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.
Pfeffer, schwarz	
Bauernmildes Brot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Kohlrabi waschen, schälen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Stangensellerie waschen, grobe Außenstangen bei Bedarf entfädeln und ebenfalls in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln.
2. 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 Min. köcheln.
3. 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 Cashewkerne, Kräuter und Frischkäse vermischen und mit Salz und Paprikapulver abschmecken.
4. Erbsen zur Suppe geben und ca. 5–8 Min. mitgaren. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Etwa 4 EL Gemüse aus der Suppe beiseitestellen. Übriges Gemüse in der Suppe pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitegestelltes Gemüse wieder zufügen.
5. Möglichst dünne Bauernbrotscheiben goldbraun und knusprig rösten und Topping darauf verteilen. Feine Gemüsesuppe mit Cashew-Kräuter-Crostini auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und Brotstreifen darauf anrichten. Übriges Topping dazu servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	633 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	17 g