



Gemüse-Nudel-Suppe mit Mandel-Petersilie-Topping

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Stangensellerie	300 g
Karotten	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Lauch	1 St.
Brokkoli	2 St.
Öl	3 EL
Gemüsebrühe	600 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Majoran, getrocknet	
Fusilli	300 g
Mandeln, ganz, blanchiert	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	60 g
Olivöl	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne

1. Stangensellerie und Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Porree gründlich waschen und in dicke Ringe schneiden. Brokkoli waschen und in ca. 2–3 cm große Röschen teilen. Strunk schälen und grob würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und vorbereitetes Gemüse außer Brokkoliröschen darin ca. 3–4 Min. anrösten. Mit Brühe ablöschen und Salz, Pfeffer und Majoran zugeben. Suppe aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. köcheln. Brokkoliröschen und Nudeln zufügen und weitere 4–5 Min. garen. Hin und wieder umrühren.
3. Inzwischen Mandeln grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln darin ca. 2–3 Min. goldgelb anrösten. Knoblauch zugeben, durchschwenken und zum Auskühlen in eine Schüssel geben.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kräuter und 4 EL Olivenöl zur Mandel-Knoblauch-Mischung geben und gründlich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
5. Wenn die Nudeln al dente und die Brokkoliröschen gar sind, ist die Möhren-Suppe mit Brokkoli fertig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Pesto beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	626 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	20 g