

Rezept: Cremige Gemüsesuppe mit Endivienpesto

Brennwerte 1199 kJ | 286 kcal
Eiweiß 6,0 g
Kohlenhydrate 21,5 g
Fett 18 g

Vorbereitung 30 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit 20 Minuten
Gesamtzeit 50 Minuten



Rezept: Cremige Gemüsesuppe mit Endivienpesto

4 PORTIONEN  normal

400 g Endivensalat
Salz
50 g Walnüsse
50 g Deli Reform Das Original
frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Kleine Zwiebel
4 Karotten (ca. 300g)
3 kleine Kartoffeln (ca. 280g)
1/2 TL Fenchelsamen
Saft einer frisch gepressten
Orange

1 VORBEREITUNG SUPPE UND PESTO

Endivensalat putzen, waschen, dunklen Teil der Endivienblätter abzupfen und in 1 Liter gesalzenem Wasser blanchieren. 800 ml Blanchier-Brühe beiseitestellen. Dunkle Endivienblätter mit 30 g Walnüssen, 30 g Deli Reform Das Original und 1 EL Blanchier-Brühe pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kalt stellen.

2 VERFEINERN DER SUPPE

Zwiebel abziehen, Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und mit hellem Teil der Endivien-Blätter in grobe Stücke schneiden. Gemüsestücke und Fenchelsamen in einem großen Topf in übriger Deli Reform Das Original ca. 5 Minuten andünsten. Mit beiseitegestellter Blanchier-Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3 VOLLENDEN DER SUPPE

Gemüsesuppe fein pürieren, mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Endivienpesto und übrigen Walnüssen garniert servieren.

4 TIPP

In den Sommermonaten Endivie gegen Mangold austauschen – und eine Koch-Session mit Freunden daraus machen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>