

Cremige Gemüsesuppe

mit Erbsen und Cashewkernen



TIPP

Meal-Prep-Tipp: Vom Ofengemüse am besten am Vortag oder am Wochenende eine große Portion auf Vorrat zubereiten und in Portionen gekühlt aufbewahren – daraus lassen sich in den nächsten Tagen weitere leckere und schnelle Gerichte zaubern, z. B. ein schnelles Blitzcurry.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

Ofengemüse:

- 2 ERNTEKRONE Kartoffeln
- 1 ERNTEKRONE Zwiebel
- 1 ERNTEKRONE Paprika
- 1 ERNTEKRONE Blumenkohl
- 1 Stück BIO SONNE Ingwer, 2 cm
- 100 ml BELLUCCINO Olivenöl
- 1 EL COOK! Paprikapulver
- 1 EL VILLA GUSTO Tomatenmark
- 1 EL BIO SONNE Honig
- 1 TL COOK! Thymian
- ½ TL COOK! Pfeffer
- ½ TL Salz
-

Suppe:

- 1 Liter BIO SONNE Gemüsebrühe
- 1 Handvoll BIO SONNE Cashewkerne
- ¼ Bund BIO SONNE Petersilie
- 4 EL LANDFEIN Saure Sahne
- 4 EL ERNTEKRONE Erbsen (TK)

ZUBEREITUNG:

1. Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden – den Ingwer fein reiben.
2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen und ein großes Backblech bereitstellen.
3. Aus allen Gewürzen, Olivenöl, Honig und Tomatenmark eine Marinade mischen.
4. Das Gemüse zusammen mit Ingwer gründlich marinieren, auf dem Blech verteilen und für 25–30 Minuten goldbraun backen.
5. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten.

6. Das Gemüse kurz ausdampfen lassen und dann zusammen mit der Brühe und saurer Sahne im Mixer sämig pürieren.

7. Die Suppe auf Behälter verteilen, die Erbsen darübergerben, abkühlen lassen und mit frisch gehackter Petersilie und Cashewkernen toppen.

