

Basilikumsuppe

Suppen » Creme-Suppen

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Basilikum
- » 600ml Selleriesaft
- » 400g Sahnejogurt
- » 2 EL Balsamico Essig
- » Salz
- » Cayennepfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 200g Cocktailtomaten
- » 4 EL Pinienkerne
- » 80g Parmesan

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter abzapfen und im Mixer mit etwas Selleriesaft fein pürieren. Das Basilikumpüree mit Sahnejoghurt, übrigem Selleriesaft und Balsamico-Essig verrühren. Kräftig mit Salz, Cayennepfeffer sowie Zucker abschmecken. Die Suppe zugedeckt etwa 60min in den Kühlschrank stellen.

2. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe unter Rühren goldbraun rösten, auf einen Teller geben und erkalten lassen.

3. Die gut gekühlte Basilikumsuppe auf vier Tellern verteilen. Mit Tomatenhälften, Pinienkernen und Parmesanspänen bestreuen. Nach Wunsch noch einige Basilikumblättchen in die Suppe geben.

Nährwerte: 380kcal/E21g/F26g/KH14g pro Portion

angelegt am: 16.10.2003

Rezept-Nr: 599

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke