

 Barbara Olze · 15. Nov. 2022

Kartoffelsuppe mit Kürbispesto und Brot-Croutons

Suppe geht immer, aber vor allem in der kalten Jahreszeit wärmt sie Herz und Hände. Diese super einfache Kartoffelsuppe ist eine gute Basis die ganz pur schmeckt, aber auch noch mit Kräutern, Pflanzensahne oder Nüssen aufgewertet werden kann.



Zutaten

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Möhren
2 Zwiebeln
2 Stangen Staudensellerie
1 Zehe Knoblauch
2 Lorbeerblätter
Bratöl
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
(Im Video habe ich 100 g Sonnenblumenkerne verwendet. Geht auch, wird aber recht viel.)
4 EL Kürbiskernöl
½ Zitrone
1 altbackenes Brötchen oder vier Scheiben Toastbrot nach Wahl
1 TL Liebstöckel
½ TL Piment gemahlen
etwas (frisch geriebenen) Muskatnuss
Vürstchen
Salz/frischer gemahlener Pfeffer

So geht's:

1. Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln schälen und fein würfeln/hacken.
2. Staudensellerie abziehen und fein schneiden.
3. Knoblauchzehe abziehen.
4. Schalen und Endstücke von Möhren, Zwiebeln, Staudensellerie und Knoblauch zusammen mit den Lorbeerblättern in ca. einem Liter Wasser auskochen.
5. 2 EL Bratöl in eine Pfanne geben. Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Staudensellerie hineingeben und unter gelegentlichem Rühren braten.
6. Kürbis- und Sonnenblumenkerne mit Knoblauchzehe, Kürbiskernöl und Zitronensaft pürieren – es dürfen gerne ein paar Stückchen übrig bleiben. Wenn der Pürierstab sich zu sehr müht, einen kleinen Schluck Wasser hinzugeben.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Brot würfeln und in der Pfanne mit einem guten Schluck Bratöl rösten, bis es eine hellbraune Farbe annimmt. Eine Prise Salz hinzugeben.
9. Brühenansatz aus Gemüseschalen durch ein Sieb geben. Brühe auffangen.
10. Die Hälfte des fast gar gebratenen Gemüses (es darf noch leichten Biss haben) zur Seite tun. Die andere Hälfte zusammen mit der Brühe pürieren.
11. Gemüsestücke wieder zur Suppe hinzugeben und kurz aufkochen. Wenn die Konsistenz sehr dick ist, gib noch etwas Wasser hinzu.
12. Suppe mit Liebstöckel, Piment, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Vürstchen in feine Scheiben schneiden und in die Suppe geben.
14. Suppe mit einem Löffel Pesto und einigen Brot-Croutons garnieren – fertig!

Ein kleiner Tipp – Die Suppe lässt sich sehr gut portionsweise einfrieren. In der Mittagspause braucht es dann nur noch eine Mikrowelle für einen lecker-leichten Pausensnack.