

Nudelsuppe mit grünem Gemüse und Petersilienpesto

Zutaten für 2 Portionen

Für die Nudelsuppe

- 50 g kleine Vollkorn-Nudeln
- 200 g Zucchini - in 1-cm-Würfel schneiden
- 200 g Fenchel - vierteln und in dünne Streifen schneiden
- 100 g Edamame, TK
- 50 g Stangensellerie - schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden
- 4 Scheiben Vollkorn-Baguette

Weitere Zutaten und Gewürze

- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Lorbeerblatt
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Für das Pesto

- 80 ml Olivenöl, kaltgepresst
- 50 g Petersilie
- 30 g Pinienkerne
- 2 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für die Suppe zuerst das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fenchel und Stangensellerie darin ca. 3 Min. dünsten.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backgitter bereitstellen.

Das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen, Tamari und Lorbeerblatt dazugeben, aufkochen lassen und die Nudeln hineingeben. Das Ganze ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann Edamame und Zucchini in die Suppe geben und weitere 3 Min. köcheln lassen; währenddessen mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken würzen.

Währenddessen die Brotscheiben auf das Backofengitter legen und ca. 4 Min. im Ofen rösten.

Alle Zutaten für das Pesto in ein hohes Gefäss geben und kurz (!) pürieren. Nicht zu lange, sonst wird das Pesto bitter.

Schliesslich etwa die Hälfte vom Pesto in die Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem restlichen Pesto die gerösteten Brotscheiben bestreichen und zusammen mit der Nudelsuppe geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 914 kcal, Kohlenhydrate: 84 g, Eiweiss: 28 g, Fett: 49 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/nudelsuppe-und-petersilienpesto.html>