



SCHWARZWURZELSUPPE MIT CASHEWKERNEN UND GRÜNKOHLPESTO

(Suppenküche)

Eine wahres Soulfood für den Winter - cremige
Suppe und würziges Pesto !

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

Suppe

3 EL Pflanzenöl
4 Zwiebeln
500g Schwarzwurzeln

550 ml Wasser
500ml Mandelmilch
1 EL Reis
1 TL Salz
Saft 1/2 Zitrone

Grünkohlpesto

120g frischer Grünkohl
1/2 Zehe Knoblauch
50g Cashewkerne
150ml Pflanzenöl
Saft 1/2 Zitrone
Prise Salz

Topping

50g Cashewkerne
1/2 Bund Schnittlauch

Anleitung

1. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten und vom groben Schmutz befreien. Anschließend sorgfältig schälen und sofort in Zitronenwasser (1 Liter Wasser und Saft einer Zitrone) einlegen.
2. Die Zwiebeln schälen und mit den Schwarzwurzeln in grobe Stücke schneiden. In Pflanzenöl farblos anschwitzen. Den Reis und das Salz zugeben und mit Wasser und Mandelmilch aufgießen. Auf mittlere Stufe circa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln sehr weich sind. Im High Speed Blender oder mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
3. Den Grünkohl waschen und vom Strunk befreien. Zusammen mit den restlichen Zutaten im High Speed Blender oder mit einem Stabmixer fein pürieren.
4. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Zusammen mit dem Pesto und der Suppe servieren.

TIPP

- Tragt beim Schälen der Schwarzwurzeln Handschuhe und nicht Euer bestes Shirt :-)
- Das Grünkohlpesto schmeckt auch super als Brotaufstrich.
- Anstelle der Mandelmilch könnt Ihr auch jede andere Pflanzenmilch verwenden.
- Der Reis verleiht der Suppe eine tolle Cremigkeit, da Schwarzwurzeln nur sehr wenig Stärke enthalten. Es funktioniert aber auch ohne den zusätzlichen Reis.
- Die Nüsse rösten gleichmäßiger im Ofen. Bei 150 Grad im vorgeheizten Backofen circa 10 Minuten.