



Bohnencremesuppe mit Pesto und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 396 kcal/1659 kJ
Eiweiß: 11,2 g Fett: 31,1 g
Kohlenhydrate: 19

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Bohnen zugeben. Brühe und Milch angießen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 2.** Paprika vierteln, putzen, abspülen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chilischote längs aufschlitzen, Kernchen herauspülen und die Schote fein schneiden. Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Paprika darin 10 Minuten weich dünsten. Tomatenmark einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 3.** Die Hälfte der Walnüsse grob hacken und in 1 Esslöffel Olivenöl anrösten. Restliche Walnüsse klein hacken. Mit dem übrigen Olivenöl, Crème fraîche und Rosmarin vermischen. Toastbrot hellblond tosten. Mit der Walnusspaste bestreichen. Unter dem vorgeheizten Grill kurz gratinieren, dann in kleine Würfel schneiden.
- 4.** Die Suppe mit dem Pesto Rosso, den gerösteten Walnüssen und den Walnuss-Croûtons anrichten. Nach Belieben mit Rosmarin garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose (250 g EW) weiße Bohnen
- 500 ml Gemüsebrühe (Fertigprodukt)
- 100 ml Milch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- einige Spritzer Zitronensaft

Für den Pesto Rosso

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Außerdem

- 100 g kalifornische Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Messerspitze Rosmarin (getrocknet)
- 2 Scheiben Toastbrot nach Belieben Rosmarin zum Garnieren