

Suppen Rezepte

Basilikumsuppe Mit Joghurt

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Suppe, Basilikum, Schnell, Suppe, Vorspeise, Eintopf

400 g	Basilikum; ca.		Cayennepfeffer
660 ml	Selleriesaft; (Reformhaus)	1	Prise Zucker
400 g	Sahnejoghurt	200 g	Kirschtomaten
2	Essl. Balsamico-Essig	4	Essl. Pinienkerne
	Salz	80 g	Parmesan; gehobelt

1. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter im elektrischen Zerkacker mit etwas Selleriesaft fein pürieren.
2. Basilikumpüree mit Sahnejoghurt, restlichem Selleriesaft und dem Balsamico-Essig verrühren. Kräftig mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Suppe kalt stellen.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
4. Gut gekühlte Basilikumsuppe mit Tomatenhälften, Pinienkernen und Parmesan bestreut servieren.

: Pro Person: 395 kcal, 15,4 g Fett

: Zubereitung: 15 Minuten; Kühlzeit: 2 Stunden