



Vegane Paprikacremesuppe

leicht pikant mit Guacamole-Brot



20-30min



4 Portionen

Für diese aromatische Cremesuppe werden Paprika, Tomaten, Knoblauch und Thymian zunächst im Ofen geröstet. Dadurch bekommt die Suppe später geschmacklich eine tolle Tiefe. Für leichte Schärfe sorgt frische Peperoni, die du nach Belieben auch weglassen kannst. Geröstete Brötchenscheiben mit Guacamole sind eine leckere Ergänzung. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 3 Paprika
- 10 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 15g Basilikum & Thymian
- 1 Peperoni
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,2}
- 1 Zwiebel
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Stabmixer
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 599kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 52.3g, Eiweiß 11.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden, den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen.



2. Gemüse rösten

Die **Paprika**, die **Tomaten**, den **Knoblauch** und den **Thymian** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und 15-20Min. im Ofen rösten.



3. Garnitur vorbereiten

Die **Basilikumblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Peperoni** in dünne Ringe schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



4. Brötchen schneiden

Die **Brötchen** in Scheiben schneiden. Jeweils die **beiden größten Scheiben** aus der Mitte 4-5Min. im Ofen aufbacken. Die **restlichen Brötchenscheiben** in Würfel schneiden, mit 2EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 2-3Min. auf dem Gemüseblech mitrösten.



5. Suppe zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln, dann in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Ofengemüse samt Bratsäften**, die **Brotwürfel**, 500ml heißes Wasser und die **½ des Brühgewürzes** in den Topf geben und aufkochen. Anschließend ca. 2Min. köcheln lassen, dann mit einem Stabmixer fein pürieren.



6. Brot bestreichen

Die **Guacamole** nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die **Brötchenhälften** streichen. Die **Suppe** mit 1-2EL Essig sowie dem **restlichen Brühgewürz** und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Schalen oder Teller verteilen. Mit dem **Basilikum** und den **Peperoniringen** garnieren und mit dem **Guacamole-Brot** servieren.