



Vegane Paprikacremesuppe

leicht pikant mit Guacamole-Brot



20-30min



2 Personen

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

- 2 rote Paprika
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 15g frisches Basilikum & Thymian
- 1 rote Peperoni
- 1 rustikale Mehrkornstange ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 54.6g, Eiweiß 13.7g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. 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 2-3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und 15-20Min. im Ofen rösten.



3. Garnitur vorbereiten

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



4. Brötchen schneiden

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



5. Suppe zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, fein würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Ofengemüse samt Bratsäften**, die **Brotwürfel**, 300ml heißes Wasser und die **1/2 des Brühgewürzes** in den Topf geben. Alles einmal aufkochen und anschließend ca. 2Min. köcheln lassen, dann mit einem Stabmixer fein pürieren.



6. Brot vorbereiten

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.