



Tomatensuppe mit Walnuss-Pesto

dazu ein knuspriges Mehrkornbrötchen



ca. 25min



2 Portionen

Lust auf eine warme Suppe? Da passt dieses Gericht perfekt, denn es kommt zufälligerweise nicht nur in flüssiger Form daher, sondern ist auch ziemlich raffiniert und lecker. Wir verarbeiten gleich zwei Sorten frischer Tomaten zu einem feinen Süppchen und geben noch Zwiebeln und Karotten dazu. Das Beste ist aber das Topping: ein aromatisches Pesto aus knackigen Walnüssen und duftigem Basilikum. Dazu: knuspriges Brot. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Tomaten
- 250g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,2}
- 20g Basilikum
- 50g Walnusskerne ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backrost
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 49.8g, Eiweiß 14.1g



1

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **großen Tomaten** in je 8 Spalten schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zwiebel** schälen und in 8 Spalten schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



4

4. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und die **Walnüsse** grob hacken. Die **übrige Knoblauchzehe** schälen und grob würfeln. Das **Basilikum**, die **Walnüsse** und den Knoblauch mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß zu einem groben **Pesto** pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. mehr Öl zugeben, falls es zu fest ist.



2

2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Tomaten** und die **Kirschtomaten** zugeben und weitere 2-3Min. braten. **2 Knoblauchzehen** schälen und grob würfeln.



5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Brötchen** aus dem Ofen nehmen, 1-2Min. abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die **Suppe** mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **Pesto** garniert servieren, das **Brot** dazu reichen und ggf. mit dem **restlichen Pesto** bestreichen.



3

3. Suppe köcheln

Den **Knoblauch** in den Topf geben und ca. 30Sek. mitbraten. 400ml Wasser angießen und aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die **Suppe** 8-12Min. köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind. Das **Brötchen** auf einem Backrost im Ofen 4-5Min. knusprig aufbacken.



6

6. Reste gern gesehen

Dieses Pesto ist ein wahrer Allrounder und passt natürlich nicht nur zu Suppe und Brot, sondern auch ganz klassisch zu Pasta oder sogar zu anderen Gerichten wie mediterranen Kartoffelsalaten und Co. Falls also Reste übrig bleiben: Du weißt, was zu tun ist! Natürlich ist das Pesto auch beliebig erweiterbar, zum Beispiel durch geriebenen Parmesan, Zitronensaft oder andere Nuss- und Kräutersorten.