

Winterlicher Gemüsetopf mit Petersilien-Pesto

Anzahl Portionen: 4

Zutaten:

300 g Kartoffeln
1 Stange Lauch
jeweils 1/2 TL Kümmel und Fenchelsamen
30 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1,2 l Gemüsebrühe
300 g Rosenkohl
300 g Möhren
1/4 Wirsing



Für das Pesto:

40 g Kürbiskerne
40 g glatte Petersilie
8 EL Öl
20 g frisch geriebener Parmesankäse

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fenchel und Kümmel im Mörser oder mit einer Teigrolle grob zerdrücken.
2. In einem Topf die Butter erhitzen. Kartoffeln und Lauch andünsten, Fenchel und Kümmel zugeben, kurz mit andünsten. salzen und pfeffern. Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen, ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Rosenkohl waschen und putzen, Nach Wunsch halbieren. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, den Strunk entfernen. Blätter ablösen, den dicken Mittelstrunk jeweils ausschneiden und die Blätter in breite Streifen schneiden. Rosenkohl, Wirsing und Möhren zur Suppe geben, weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.
4. Für das Pesto die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Petersilie falls nötig waschen und gut trocken tupfen. Blätter abzupfen und mit den Kürbiskernen im Mixer kurz zerkleinern. Öl zugeben, alles fein pürieren, Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto zur Suppe servieren.

1 Portion enthält ca. 491 kcal/2061 kJ, 13 g Eiweiß, 38 g Fett, 23 g Kohlenhydrate