

# Rezept: Cremige Gemüsesuppe mit Endivienpesto

Brennwerte 1199 kJ | 286 kcal  
Eiweiß 6,0 g  
Kohlenhydrate 21,5 g  
Fett 18 g

Vorbereitung 30 Minuten  
Ruhe-, Gar- & Backzeit 20 Minuten  
Gesamtzeit 50 Minuten



## Rezept: Cremige Gemüsesuppe mit Endivienpesto

4 PORTIONEN  normal

400 g Endivensalat  
Salz  
50 g Walnüsse  
50 g Deli Reform Das Original  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 Kleine Zwiebel  
4 Karotten (ca 300g)  
3 kleine Kartoffeln (ca 280g)  
1/2 TL Fenchelsamen  
saft einer frische gepresten  
Orange

### 1 VORBEREITUNG SUPPE UND PESTO

Endivensalat putzen, waschen und dunklen Teil der Endivienblätter abzupfen und in 1 Liter gesalzenem Wasser blanchieren. 800 ml Liter Blanchier-Brühe beiseitestellen. Dunkle Endivienblätter und mit 30 g Walnüssen, 30 g Deli Reform Das Original und 1 EL Blanchier-Brühe pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kalt stellen.

### 2 VERFEINERN DER SUPPE

Zwiebel abziehen, Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und mit hellem Teil der Endivien-Blätter in grobe Stücke schneiden. Gemüsestücke und Fenchelsamen in einem großen Topf in übriger Deli Reform Das Original ca. 5 Minuten andünsten. Mit beiseitegestellter Blanchier-Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

### 3 VOLLENDEN DER SUPPE

Gemüsesuppe fein pürieren, mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Endivienpesto und übrigen Walnüssen garniert servieren.

### 4 TIPP

In den Sommermonaten Endivie gegen Mangold austauschen – und eine Koch-Session mit Freunden daraus machen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>