

Vegane Petersilienwurzelsuppe mit Kürbiskernöl



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Unsere GekonntGekocht **vegane Petersilienwurzelsuppe** kommt mit leckerem Kürbiskernöl daher! Besonders in der kalten Jahreszeit erinnert man sich wieder an das gesunde und leckere Wurzelgemüse.

Pastinaken, Petersilienwurzel und Sellerie erleben derzeit, wie viele andere regionale und heimische Lebensmittel, ein Comeback. Die Hauptsaison ist von Oktober bis Februar. Da bekommt man das leckere Wurzelgemüse frisch auf dem Markt. Insbesondere die Petersilienwurzel gehört zu den alten, fast vergessenen Gemüsesorten - völlig zu Unrecht! Denn sie überzeugt mit ihrem ausgesprochen intensiven, leicht süßlichen Geschmack. Anstelle der Sahne und Butter verwendet unser Chefkoch Fritz Grundmann für dieses vegane Rezept die Ersatzprodukte Soja-Sahne und Margarine. Bei GekonntGekocht finden Sie ein tolles Rezept für hausgemachte Gemüsebrühe. Es

lohnt sich eine größere Menge herzustellen und einzuwecken. Hierdurch hat man immer spontan frische Gemüsebrühe zur Hand, wenn man sie braucht.

Zutaten

- 250 g Petersilienwurzeln
- Etwas glatte Petersilie
- 250 g Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL kalte Margarine
- 1 l Gekonntgekocht hausgemachte Gemüsebrühe
- 100 g Soja - Sahne
- Etwas Petersilienöl
- Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Die Petersilie hacken und Zwiebel würfeln.

Schritt2

Die Zwiebelwürfel in der Margarine glasig schwitzen und die Petersilienwurzel- und Kartoffelwürfel kurz mit angehen lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 25 min. leise köcheln lassen. Die restliche, kalte Margarine mit der gehackten Petersilie mischen.

Schritt3

Den Suppenansatz mit dem Stabmixer pürieren, ev. durch ein Küchensieb streichen. Die Soja - Sahne zufügen, einmal kurz aufkochen, würzen. Kurz vor dem Servieren mit der Petersilienbutter aufmixen, anrichten, mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

Vegane Petersilienwurzelsuppe: Das „In-Gemüse“ Petersilienwurzel

Ein Hoch auf die Petersilienwurzel, die gerade ganz zu Recht ein Comeback erlebt! Die Wurzelpetersilie reicht wunderbar nach Petersilie und beinhaltet auch das tolle Aroma.

Dass die Petersilienwurzel mehr kann, als Teil des Suppengrüns zu sein, zeigen viele tolle GekonntGekocht Rezepte. Sie vervollkommen herbstliche Eintöpfe, machen sich herrlich als Petersilienwurzel-Püree oder als raffinierte Suppen. Bei GekonntGekocht haben wir beispielsweise ein Rezept für eine feine Petersilienwurzelsuppe mit verlorenem Ei.

Rezeptart: Gebundene Suppen, Suppen, Vegan, Vegetarisch **Tags:** herbstlich, Petersilienwurzel, saisonal, warme suppen, wurzelgemüse

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)199
- KH (g)16
- Fett (g)11
- Eiweiß (g)7
- Ballast 8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegane-petersilienwurzelsuppe/>