

Grünes Pestosüppchen

Zutaten (für 3 Personen):

- 50 g Pinienkerne
- 1,5 Bund Basilikum
- 1 Bund Dill
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 50 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 50 ml Sahne
- 30 g Mehl
- 30 g Butter
- 200 ml Milch
- 3 TL Instant-Gemüsebrühe
- 600 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Kräuter waschen und abzupfen, etwas Dill und Basilikum zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch schälen und zusammen mit den Pinienkernen grob zerkleinern. Kräuter, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Öl und Sahne in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl unter ständigem Rühren in die geschmolzene Butter streuen. Milch, Wasser und Brühe einrühren und aufkochen lassen. 5 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Die Hälfte vom Pesto in die Suppe rühren und abschmecken. Mit einem Stabmixer kräftig aufschäumen. Mit dem restlichen Pesto und Kräutern garniert servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 11.03.2023

Koch/Köchin: Tobias Reinhardt

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen