

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Paprikacremesuppe mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	183 kcal/764 kJ		
Eiweiß:	3,5 g	Fett:	16,8 g
Kohlenhydrate:	5		

Zubereitung:

1. Paprikaschoten putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Paprika darin kurz andünsten. Mit Wermut ablöschen, Brühe angießen und 15-20 Minuten kochen. Alles mit einem Pürierstab pürieren. Crème légère einrühren und aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Walnüsse grob hacken. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Rosmarin darin kurz frittieren. Aus der Pfanne nehmen. Walnüsse in die Pfanne geben und kurz darin rösten. Die Suppe in Suppentassen geben, mit Balsamicocreme verfeinern und mit Walnüssen und Rosmarin bestreut servieren. Dazu Baguette reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Suppe:

3	rote Paprikaschoten
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1	Schuss trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)
500 ml	Gemüsebrühe (Instant)
100 g	Crème légère
	Salz, Pfeffer
4 TL	Balsamicocreme (ersatzweise Balsamicoessig)

Außerdem:

50 g	kalifornische Walnüsse
1 EL	Olivenöl
4	kleine Zweige frischer Rosmarin