



# REZEPT DER WOCHE

KW 10 06.03. – 12.03.2023

## Süßkartoffel-Sellerie-Suppe

(Für ca. 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 800 g [Süßkartoffeln](#) (Art.Nr. 520)
- 200 g [Knollensellerie](#) (Art.Nr. 310)
- 150 g [Zwiebeln](#) (Art.Nr. 400)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 2 EL [Erdnussöl](#) (Art.Nr. 8124)
- 1 TL [Thymianblätter](#) (Art.Nr. 8356)
- 1 TL [Rosmarinblätter](#) (Art.Nr. 8146)
- 900 ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 5777)
- 150 ml [Hafercuisine](#) (Art.Nr. 14017)
- Etw. Salz und Pfeffer
- [Basilikum-Pesto](#) (Art.Nr. 8319)
- 20 g [Sesam geschält](#) (Art.Nr. 5762)
- 1/2 TL [Chiliflocken](#) (Art.Nr. 8537)

### Und so geht's:

Süßkartoffeln und Sellerie schälen, grob würfeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch goldbraun anrösten, Süßkartoffeln, Sellerie, Thymian und Rosmarin dazugeben, kurz mit anbraten, Brühe dazu gießen, aufkochen, zugedeckt 20 Minuten köcheln, Hafercuisine dazugeben, ca. 5 Minuten köcheln, grob pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten.

Inzwischen Basilikum-Pesto mit Sesam, Chiliflocken vermengen.

Suppe mit Pesto servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS** **BIO** **HOF**