



Zitronige Ravioli-Suppe

mit Spinat und Mandelpesto



20-30min



2 Personen

Mit diesem Gericht präsentiert dir unsere Köchin Nina ein sättigendes Abendessen, das so richtig erfrischend ist und dir und deinen Lieben nicht zu schwer im Magen liegt - denn manchmal ist eine leichte Suppe genau das Richtige! Die Karotten werden mit Sellerie in einer zitronigen Brühe und mit Tomaten-Mozzarella-Ravioli als Einlage gegart und mit Babyspinat abgerundet. Dazu gibt es ein selbst gemachtes Pesto aus Basilikum

Was du von uns bekommst

- 25g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 100g Babyspinat
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 30g frisches Basilikum & Petersilie
- 2 Karotten
- 250g Tomatenravioli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stangensellerie ⁹
- 20g italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 18.7g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die **Knoblauchzehe** schälen und halbieren, **eine Hälfte** für später beiseitelegen, die **zweite Hälfte** fein hacken. 500ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen.



4. Suppe kochen

Nach Geschmack 1-2TL **Zitronenabrieb** unter das **Gemüse** heben, dann mit der **Brühe** ablöschen und die **Ravioli** hinzugeben. Die Hitze reduzieren und die **Suppe** ca. 5-6Min. köcheln lassen.



2. Gemüse schneiden

Die Enden der **Karotten** abschneiden, die **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Pesto zubereiten

Währenddessen die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Käse** mit den Händen grob zerkrümeln. Den **restlichen Knoblauch**, mit den **Kräutern**, dem **Käse**, den **Mandeln** und 1-2EL Olivenöl mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß zu einem cremigen **Pesto** pürieren, dabei ggf. etwas Wasser hinzufügen.



3. Gemüse anschwitzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl auf mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen, dann die **Karotten** und den **Sellerie** hinzufügen und 5-6Min. mitbraten.



6. Spinat hinzufügen

Den **Babyspinat** in die heiße **Suppe** rühren und 1-2Min. darin ziehen lassen, bis er zusammengefallen ist. Die **Suppe** mit 1-2TL **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Pesto**, dem **restlichem Zitronenabrieb** und den **Zitronenspalten** garnieren und servieren.