

## Vegane Petersilienwurzelsüppchen mit Kokosmilch



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '', 'yield' : '' });
```

Leckere **vegane Petersilienwurzelsuppe mit Kokosmilch**: Genau das Richtige für die warmen Tage.

Suppen gehören nicht nur in die kalte Jahreszeit, auch **im Frühjahr und Sommer ist eine Suppe eine perfekte Mahlzeit**. Vor allem Wurzelgemüse wie Pastinaken, Sellerie und Petersilienwurzel eignen sich wunderbar für **leichte Sommersuppen** - und sind im Trend. Wurzelgemüse wie die Petersilienwurzel ist **reich an Vitaminen und Mineralstoffen**. Außerdem liefern Sie dem Körper unter anderem **Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium**.

Damit ist die Petersilienwurzel ein **natürlicher Fitmacher** und liefert dem Körper an heißen, körperlich anstrengenden Tagen viel Energie. Die **Kokosmilch sorgt für eine schöne Cremigkeit**

und untermalt in **harmonischer Synthese mit trockenem Weißwein** das Aroma der Petersilienwurzel. Cremig-erfrischend und ein **wahrer Vitamin-Boost!**

Bei GekonntGekocht finden Sie eine Vielzahl veganer und vegetarischer Gerichte – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

## Zutaten

- 500 g Petersilienwurzel, geschält, grob gewürfelt
- 100 g Petersilienwurzel, in dünnen Streifen zum frittieren
- 1 Kartoffel, geschält, in groben Würfeln
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 3 - 4 EL trockener Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 300 ml ungesüßte Kokosmilch
- 1 - 2 EL Olivenöl
- Etwas gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Zwiebeln in den groben Petersilienwurzel - und Kartoffelwürfel in dem Olivenöl anschwitzen und mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein und der Kokosmilch aufgießen. Ca. 20 min. köcheln - weich werden lassen.

### Schritt2

Mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zeitgleich die Wurzel - Julienne in Pflanzenöl knusprig frittieren und auf Küchentrepp ablaufen lassen, salzen. Die angerichtete Suppe, kurz vor dem Servieren ausgarnieren.

## Vegane Petersilienwurzelsuppe mit Kokosmilch: Die Petersilienwurzel

Die Petersilienwurzel ist ein wahres Wundergemüse: Sie ist reich an Vitamin C, etwa 200 Gramm des Gemüses decken den Tagesbedarf bereits bis zu 80 %. Wenn das nicht erstaunlich ist? Hinzu kommen B-Vitamine, Eiweiß, Kalzium und Eisen und Vitamin E.

Und auch für **Ernährungsenthusiasten** ist die Petersilienwurzel genau das Richtige: Bei 100 Gramm besitzt der **Schlankmacher** nur 20 Kalorien und etwa 0,5 % Fett. Und leicht verdaulich ist das leckere Wurzelgemüse auch. In unserem GekonntGekocht Saisonkalender finden Sie aktuelles frisches Obst und Gemüse für eine gesunde, frische und umweltbewusste Ernährung mit heimischen Produkten.

**Rezeptart:** Gebundene Suppen, Schnelle Rezepte, Suppen, Vegan, Vegetarisch **Tags:** leicht und lecker, vegan

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegane-petersilienwurzelsueppchen-mit-kokosmilch/>