Leckere Suppe mit Zucchini, Curry und Schlagsahne

Zutaten

Menge	
2	Knoblauchzehen
1	Süßkartoffel
1 TL	Currypulver
2 TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL	Öl
2	Zwiebeln
	Salz
200 g	Schlagsahne
800 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Schnittlauch
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
600 g	Zucchini

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1741 kJ, 416 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 8,36 g Eiweiß, 27 g Fett, 50 mg Cholesterin, 7,85 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie

Zubereitung

Zucchini zählt definitiv zu unseren Lieblings-Gemüsesorten, denn der Sommerkürbis lässt sich super vielseitig einsetzen, zum Beispiel in einer Suppe. Und genau das haben wir für dich ausprobiert! Wir haben eine schnelle Zucchinisuppe mit Süßkartoffel und Sahne gekocht und du solltet sie unbedingt nachmachen, denn sie ist super lecker, ganz einfach und günstig! Für die Suppe werden als erstes Knoblauch, Zwiebeln, Süßkartoffel und Zucchini in Stücke geschnitten und anschließend mit Curry, Kreuzkümmel und Kurkuma angebraten. Durch das Currypulver erlangt die Suppe eine schön gelbe Farbe! Dann gibst du Gemüsebrühe dazu und lässt alles köcheln. Nach 10 Minuten pürierst du die Suppe und gibst etwas Sahne dazu. Unsere gelbe Zucchinisuppe wird mit frischem Schnittlauch und Sahne angerichtet und schmeckt richtig lecker! Worauf wartest du also noch? Mache das Rezept unbedingt nach! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du Zwiebeln und den Knoblauch pellen und beides fein würfeln. Jetzt schälst du die Süßkartoffel und schneidest diese zusammen mit der Zucchini in grobe Stücke. Nun Öl in einem Topf erhitzen und darin die Gewürze andünsten. Jetzt gibst du Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini und Süßkartoffel dazu und brätst alles kurz an. Alles mit der Brühe auffüllen und für ca. 10 Minuten kochen lassen.

Step 2:

Anschließend pürierst du die Suppe fein mit einem Pürierstab. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt mischst du die Hälfte der Sahne unter und schneidest den Schnittlauch in Ringe. Die Zucchinisuppe mit Schnittlauch und etwas Sahne anrichten.