



Zucchini-suppe



Zutaten

Für die Suppe:

2	Schalotten
800 g	Zucchini
2 EL	Kokosöl
80 g	Babyspinat
400 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch, cremig
1/2	Chili, grün
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Topping:

2 Stiele	Petersilie
1	Limette
1 TL	Sesamöl
1 EL	Kokosöl
4 Scheiben	frisches Baguette

Sonstiges:

Reibe
Pürierstab

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1820 kJ, 435 kcal, 27,2 g Kohlenhydrate, 9,7 g Eiweiß, 33 g Fett, 0 mg Cholesterin, 3,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Ran an die Löffel, jetzt wird's grün! Die Zucchini-suppe ist ideal für alle, die gerne gesund essen und dabei nicht auf Geschmack verzichten wollen – so einfach geht's: Schneide Zucchini und Schalotten in Würfel, brate sie mit frischem Blattspinat in Kokosöl an, gieße Gemüsebrühe dazu und verfeinere das Süppchen mit cremiger Kokosmilch. Ein bisschen grünes Chili sorgt für die perfekte milde Schärfe – jetzt nur noch pürieren! Ein Topping aus geraspelter Limettenschale, gehackter Petersilie in Sesamöl und crunchy Kokosöl-Croutons bringt dir den ultimativen Sommer-Kick! Unser Tipp: Portionsweise eingefroren hast du immer eine leckere Mahlzeit griffbereit.

Step 1:

Zunächst würfelst du eine Schalotte und schneidest die Zucchini in ca. 2 cm große Stücke.

Step 2:

Anschließend das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig anbraten. Zucchini und Babyspinat ebenfalls kurz mit anbraten. Jetzt mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Step 3:

Nach ca. 10 Minuten gibst du die kleingeschnittene grüne Chili dazu, würzt es mit Salz und Pfeffer und lässt alles für weitere 5 Minuten köcheln.

Step 4:

Währenddessen kümmerst du dich um das Topping. Dafür die Schale einer Bio-Limette fein reiben und Petersilie fein hacken; die Petersilienstängel beiseitelegen. Beides in einer kleinen Schüssel mit Sesamöl vermischen und beiseitestellen.

Step 5:

Die Petersilienstängel mit in die Suppe gebe und die Suppe fein pürieren, bis keine Stücke mehr übrig sind. Das Baguette in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Kokosöl goldbraun anrösten. Zum Schluss die Suppe mit der Limetten-Petersilie-Mischung toppen und mit den Croutons servieren.