



vegetarisch

Zucchini-Kartoffel-Suppe

Rezept für 4 Personen leicht

Zutaten

600 g	Zucchini
200 g	Kartoffeln
2	kleine Schalotten
2 EL	Öl
3/4 L	Gemüsebrühe
1	Becher Schmand

Nuss-Kürbiskern Mix (z.B. erhältlich bei Rewe) oder Pinienkerne
Currypulver
Salz & Pfeffer abschmecken



Sonstiges: Pürierstab, Gemüseraspel

...los geht's...!.

Zucchini waschen und trocknen. Schale einer Zucchini ähnlich wie Resten raspeln und zur Seite stellen. Nun alle Zucchini grob in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Schalotten schälen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen (einen etwas höheren, so spritzt später während des Pürierens nichts raus). Das geschnittene Gemüse darin kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver nach Geschmack würzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten mittelstark gar kochen.

Den Herd auf ganz kleine Stufe stellen und die Suppe pürieren. Diese nochmals abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Einen Schöpflöffel Suppe entnehmen und in eine kleine Schüssel füllen. Schmand löffelweise hinzufügen (ca. 3/4 des Bechers) und zu einer homogenen Masse verföhren. Das Gemisch in die Suppe einröhren.

...schon fast fertig...!*jüpieee

Suppe auf Suppenteller verteilen und mit Zucchiniesten, Nuss-Kürbiskern Mix oder Pinienkerne garnieren und evtl. ein Kräuterbrot dazu anbieten.

Tipp♥ Dill passt ebenfalls prima zur Zucchini-Kartoffel-Suppe.*kniep

Tipp♥ Die Suppe lässt sich ganz wunderbar einfrieren.*kniep