DIE LECKERSTE ZUCCHINISUPPE

Vorbereitungszeit: 20 Min. | Kochzeit: ca. 25 Min. | ca. 3 Liter Suppe

Diese Zucchinisuppe ist extrem lecker und schnell zubereitet. Sie schmeckt würzig, ist gesund und sehr cremig. Nachkochen lohnt sich!

Schritt 1

Rote Linsen im Sieb mit kaltem Wasser waschen und zur Seite stellen. Gemüse waschen und schälen. Anschließend in grobe Würfel schneiden. Bei den Zucchini die Enden abschneiden und evtl. das kernige Fleisch in der Mitte entfernen.

Schritt 2

Fettschicht der Kokosmilch in einen großen Topf geben und so lange einkochen, bis sich das Fett von der Flüssigkeit trennt. Alternativ Pflanzenöl verwenden. Dann Zwiebeln, Karotten und Sellerie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten andünsten. Anschließend Lorbeerblätter, Currypulver, rote Linsen, Kartoffeln und Süßkartoffeln hinzufügen. Zuletzt mit Wasser aufgießen, bis das Gemüse gut bedeckt ist. Bei Bedarf nachwürzen. Gemüse bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach Zucchini in den Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Schritt 3

Währenddessen Baguettestange in Scheiben schneiden. Öl in eine Pfanne geben und das Brot von beiden Seiten goldgelb anbraten. Brot auf ein Küchenpapier geben und abkühlen lassen.

Schritt 4

Kokosmilch in den Topf geben und kurz aufkochen. Danach nochmals abschmecken und Hitze ausstellen. Die Lorbeerblätter entfernen und Zitronensaft hinzufügen. Anschließend die Suppe pürieren und auf einem tiefen Teller anrichten. Zuletzt mit Kapuzinerkresse und Olivenöl garnieren. Dazu das angebratene Brot reichen. Fertig ist die leckere Zucchinisuppe. Guten Appetit!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Übriggebliebene Karotten- und Sellerieschalen etc. können eingefroren und bei Bedarf eine Gemüsebrühe gekocht werden.

Wird das Gemüse im Topf bei geschlossenem Deckel geköchelt, bleiben der Geschmack und das Aroma erhalten. Zudem spart es Energie.

Beim Pürieren in einem beschichteten Topf einfach den Pürierstab an den Rand halten und vorsichtig pürieren, damit die Beschichtung nicht zerkratzt.

Die Zucchinisuppe kann gut auf Vorrat gekocht werden und in Einweggläsern gelagert oder eingefroren werden.

Rezept (ergibt ca. 3 Liter):

- 100 g rote Linsen
- 800 g Zucchini (etwa 3 Stück)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stangen Sellerie
- 2 Karotten
- 1 Kartoffel
- 1 Süßkartoffel
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Currypulver
- 1 Spritzer Limetten oder Zitronensaft
- etwas Petersilie, Koriander oder Kapuzinerkresse zum Verzieren

- Baguettestange (optional)

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 43

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Mein Backbuch*:

Meine Feierabendküche*:

Mein vegetarisches Kochbuch: