

Zucchini-Suppe mit Bärlauch-Crostini

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Zucchini	2 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahle	en
Gemüsebrühe	1 L
Bio Zitronen	1 St.
Bärlauch	60 g
Frischkäse, natur	30 g
Baguette	0.5 St.
Crème fraîche	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kartoffeln waschen und schälen. Zucchini waschen und Enden entfernen. Beides grob würfeln.
- 2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin das vorbereitete Gemüse ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15–20 Min. weich garen.
- 3. Inzwischen Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Bärlauch waschen, trocken schütteln, Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse und Bärlauch verrühren und mit wenig Zitronensaft und Salz abschmecken.
- 4. Baguette in Scheiben schneiden und Scheiben nebeneinander auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im heißen Backofen ca. 3–5 Min. anrösten. Bärlauchcreme darauf verteilen und ggf. mit etwas Pfeffer würzen.
- 5. Suppe pürieren, mit Crème fraîche verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Bärlauch-Crostini servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch eine passenden vegetarischen Hauptgang? Wie wäre es mit Gemüsenudeln mit Linsenbolognese?

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	337 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	12 g