Zucchini-Suppe mit Bärlauch-Crostini

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Zucchini	2 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
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, 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