

Zucchinisuppe mit Bruschetta

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min

2 St.





Zutaten

Baguette

für 4 Portionen 2 St. Zwiebeln, gelb Zucchini 3 St. ÖΙ 2 EL Gemüsebrühe 600 ml Thymian, frisch 10 g 2 St. Schalotten Strauchtomaten 4 St. 2 EL Kürbiskernöl Salz Pfeffer, schwarz gemahlen Zucker

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden.
- 2. In einem Topf 2 EL $\ddot{\text{O}}\text{I}$ auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Zucchini darin ca.
- 4 Min. anbraten. Anschließend mit Brühe ablöschen und ca. 15 Min. köcheln.
- 3. Thymian waschen, trocken schütteln und die Hälfte in die Suppe geben. Vom restlichen Thymian Blätter von den Stielen streifen und fein hacken. Schalotten halbieren, schälen und fein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein würfeln. In einer Schüssel Tomaten, Schalotten, Thymian und 1 EL Kürbiskernöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 4. Baguettes in Scheiben schneiden und im Ofen ca. 5 Min. rösten. Anschließend Tomatenmischung darauf verteilen.
- 5. Thymian aus der Suppe nehmen, im Topf fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchinisuppe in tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten, nach Belieben mit Kürbiskernöl garnieren und mit Bruschetta servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	402 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g