Nah&Frisch

Verena Pelikan | Professional

Kalte Zucchini-Suppe

Suppe | Frühling | Gemüse | Sommer

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ●●○○○

Zucchini waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl im Topf erhitzen, Zucchini-Würfel und Zwiebelstücke andünsten. Zum Schluss die Knoblauchscheiben dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsesuppe ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die abgekühlten Zutaten im Topf mit einem Mixstab pürieren. Das Joghurt und den Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Zucchini-Suppe für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die Zucchini-Suppe noch einmal mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken.
Die Suppe auf gekühlte Teller aufteilen. Den griechischen Käse zerbröseln und gemeinsam mit den Kürbiskernen darüberstreuen.

ZUTATEN

- 1 ½ kg Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Zitronensaft
- 600 ml Gemüsesuppe
- 350 g griechisches Joghurt
- 100 g griechischer Käse
- 4 EL Kürbiskerne
- Salz & Pfeffer