

ZUCCHINICREMESUPPE



Zucchini wachsen sehr gut bei uns im Garten. Daraus lässt sich mit dem Thermomix ganz leicht eine sehr leckere Suppe zubereiten.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 10 g Öl
- 1 Gelbe Rübe
- 600 g Zucchini
- 200 g Wasser
- 1 EL Gemüsebrühenpulver
- ½ TL Salz
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Ajvar mild
- Petersilie
- Schnittlauch

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und geviertelt in den Thermomix geben. Für 5 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern. Am Rand haftende Zwiebelstücke herunterschaben. Das Öl hinzufügen und für 3 Minuten auf Varoma auf Stufe 2 dünsten.

Zucchini und Gelbe Rübe in kleine Stücke schneiden und ab damit in den Mixtopf. Wasser, Gemüsebrühenpulver und Salz dazugeben. Für 15 Minuten auf 100 °C auf Stufe 2 kochen. Danach für 30 Sekunden auf Stufe 10 pürieren.

Kokosmilch und Ajvar zugeben und für 20 Sekunden auf Stufe 4 untermischen. Zum Abschluss nun die Suppe für 5 Minuten auf 90 °C auf Stufe 3 erhitzen.

Schnittlauch und Petersilie als i-Tüpfelchen zur Suppe reichen.