



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Cremige Zucchinisuppe

Cremige Zucchinisuppe

3 mittelgroße Zucchini

1 Zwiebel

2 Zehe(n) Knoblauch

400 ml Daily Meal Gemüse-Fond

150 ml Sahne (oder pflanzliche Sahnealternative)

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz & Pfeffer

frische Petersilie

Cremige Zucchinisuppe

1.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die gewürfelten Zucchini hinzufügen und einige Minuten mitdünsten, bis sie weich werden.

Den Gemüsefond hinzufügen und zum Kochen bringen.

Die Suppe etwa 15-20 min. köcheln lassen, bis die Zucchini sehr weich sind. Dann die Suppe pürieren,

entweder mit einem Stabmixer direkt im Topf oder in einem Mixer.

Die Sahne einrühren und die Suppe erneut erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren mit frischer Petersilie und ggf. etwas Sahne garnieren.