

Rezept

Gelbe Zucchinisuppe mit Safran

Ein Rezept von Gelbe Zucchinisuppe mit Safran, am 04.10.2024

Zutaten

500 g gelbe Zucchini	½ Kohlrabi (ca. 180 g)
1 Schalotte	1 Döschen Safran (0,2 g)
2 EL Olivenöl	Meersalz
weißer Pfeffer	750 ml kräftige Hühner- oder Gemüsebrühe
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone	1 gestrichener EL Creme fraîche
einige Paprikaflocken zum Garnieren (türkisches Lebensmittelgeschäft)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen und putzen, Kohlrabi putzen und schälen. Beides klein würfeln. Schalotte schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Safran zerreiben, mit 4 EL heißem Wasser verrühren.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zucchini, Kohlrabi und Schalotte darin bei mittlerer Hitze 3 Min. andünsten, ohne dass sie braun werden. Salzen und pfeffern. Angerührten Safran und die Brühe dazugießen.
3. Suppe aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze 10-12 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gerade gar ist. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale leicht säuerlich abschmecken. Creme fraîche glatt rühren, davon kleine Tupfen auf die Suppe setzen und mit Paprikaflocken bestreuen.