

Rezept

Kalte Zucchinisuppe

Ein Rezept von Kalte Zucchinisuppe, am 13.05.2025

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------|
| 1 1/2 kg gelbe Zucchini (ersatzweise grüne) | 1 Zwiebel |
| 1 EL Butter | 1 EL Sonnenblumenöl |
| 1 l Gemüsebrühe (Instant) | 1-2 Zweige Basilikum |
| 200 g saure Sahne | Salz |
| weißer Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

2. Die Butter und das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin in 4-5 Min. glasig dünsten. Die Zucchini dazugeben, kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und alles 10 Min. leise kochen lassen.

3. Das Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter die fertige Suppe rühren.

4. Die Suppe in ca. 2 Std. vollständig abkühlen lassen. Vor dem Servieren die saure Sahne unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.