

Rezept

# Kalte Zucchinisuppe mit Schinken

Ein Rezept von Kalte Zucchinisuppe mit Schinken, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>375 g</b> Zucchini	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>250 ml</b> Gemüsebrühe	<b>10 g</b> gehobelte Mandeln
Salz	Pfeffer
geriebene Muskatnuss	<b>50 g</b> Schwarzwälder Schinken
<b>125 ml</b> Milch (1,5 % Fett)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 199 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden.

---

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchini zufügen und andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

---

3. Zucchini in der Brühe pürieren, mit wenig Salz, mit Pfeffer und Muskat würzen. Suppe abkühlen lassen und ca. 3 Std. kalt stellen.

---

4. Schinken in Streifen schneiden. Die Milch in die Suppe rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe mit Schinken und Mandeln bestreut servieren.