Rezept

Rucki-Zucchi-Gemüsesuppe

Ein Rezept von Rucki-Zucchi-Gemüsesuppe, am 22.05.2025

Zutaten

400 g	Zucchini
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl
2 EL	fein gehackte Basilikumblättchen
3 EL	Crème fraîche
	Pfeffer
2	Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
1 TL	Butter
700 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1,5 EL	Apfelessig
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 3-4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Die Zucchiniraspel, Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und das Basilikum einstreuen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Min. sanft kochen lassen.

3. Apfelessig und Crème fraîche zugeben. Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.