

ZUCCHINI-SUPPE mit Gremolata und Gemüseschäumchen

Eine Suppe zum Genießen - mit Augen und Zunge

4 Personen

Suppe

- 1 große Zucchini
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 kleines Stück Sellerie
- 3/4 L Gemüsebrühe
- 2 EL (Soja-)Sahne

Pfeffer, Salz

Gremolata

- 4 rohe Zucchinischeiben
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Scheibe Toastbrot ohne Rinde

Pfeffer, Salz

- 1 Handvoll Petersilie



Zucchini waschen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Jeweils die Hälfte des Gemüses zusammen mit der geschälten und in kleine Stücke geschnittenen Sellerie in der Gemüsebrühe aufkochen und köcheln lassen, bis es weich ist (5 bis 8 Minuten). Dann mit dem Mixstab pürieren, 2 EL Sahne oder Sojasahne unterrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Suppe darf nicht zu dickflüssig sein, notfalls noch etwas Brühe zugeben. 100 ml dieser Suppe in einen kleinen Topf abfüllen und kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufschäumen.

Für die Gremolata (Kräuter-Gewürzmischung) Zucchinischeiben, Knoblauch, Zwiebel und Petersilie sehr fein hacken, mit dem Olivenöl und der auseinander gezupften Toastbrotsscheibe kräftig verrühren, evtl. noch etwas Öl dazugeben, wenn die Masse zu trocken ist.

Die andere Hälfte der Möhren in der verbleibenden Suppe 5 Minuten köcheln, dann den Rest der Zucchini hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln, die Gemüse sollen noch Biss haben. In vorgewärmte Teller füllen, mit 1 bis 2 EL Gremolata dekorieren und 1 EL Gemüseschaum beträufeln.

Zubereitungszeit 25 Min.

vegetarisch

vegan