

REZEPT

Cremige Zucchini-Basilikum Suppe



Kategorie: Suppen
Zubereitung: 20 Minuten
Portion: 2-3 Portionen

ZUTATEN

- ✓ 70 g Zwiebeln
- ✓ 400 g Zucchini
- ✓ 1 Bund Basilikum
- ✓ 50 g Babyspinat
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 350ml Wasser
- ✓ 2 EL Hefeflocken (10 g)
- ✓ 3 EL Zitronensaft
- ✓ 1 EL Sojasoße
- ✓ Salz & Pfeffer

- ✓ 2 EL Sojajoghurt zum Garnieren
- ✓ 2 EL geschälte Hanfsamen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Den Basilikum waschen, trocken schütteln und ein paar Blättchen zum Garnieren zur Seite legen. Auch den Babyspinat waschen.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke darin leicht andünsten. Die Zucchiniwürfel dazu geben, kurz anbraten, dann mit 350ml Wasser aufgießen und den Basilikum dazu geben. Die Suppe anschließend bei mittlerer Hitze 10 Minute köcheln lassen.
3. Nach etwa 10 Minuten Kochzeit den Babyspinat dazu geben und in der Suppe zusammenfallen lassen.
4. Die Suppe anschließend vom Herd nehmen. Die Hefeflocken, 3 EL Zitronensaft und 1EL Sojasoße dazu geben. Die Suppe dann mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die fertige Suppe auf zwei Schalen aufteilen, etwas Sojajoghurt einrühren, mit Hanfsamen bestreuen und Basilikum garnieren.