



Gurken-Minz-Suppe mit Schalotten

dazu Vollkornbaguette mit Ziegenfrischkäse



20-30min



3-4 Personen

Dieses Süsspchen transportiert den glücklichen Esser zurück in die Erinnerungen unserer Menü-Managerin Kyra an die großelterliche Farm im Gelderland und Omas berühmte Gurkensuppe. Die geheime Zutat: Minzblätter, die zusammen mit dem frischen Gemüse – darunter Zucchini und Kartoffeln – zu einer herzhaften Suppe verarbeitet werden. Dazu gibt's Vollkornbaguette mit Ziegenkäse und karamellisierten Schalotten. Yum!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 3 Schalotten
- 2 große Gurken
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}
- 10g Minze
- 250g Ziegenfrischkäse ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 704kcal, Fett 36.8g,
Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 22.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



2. Gemüse kochen

Die **Zucchini**, die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 1L heißes Wasser angießen, das **Brühgewürz** unterrühren und das **Gemüse** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen.



3. Schalotten braten

Die **Schalotten** schälen, in dünne Ringe schneiden und in einer kleinen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 1TL Zucker hinzufügen und die **Schalotten** ca. 5Min. karamellisieren, bis sie braun und leicht knusprig sind. Die Hitze ggf. etwas reduzieren. Mit 1 Prise Salz würzen.



4. Gurke schneiden

Ca. $\frac{1}{3}$ der **Gurken** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und beiseitelegen. Die **übrige Gurke** grob würfeln, in die **Suppe** rühren und ca. 5Min. erhitzen.



5. Brötchen aufbacken

Die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 4-5Min. aufbacken. Währenddessen die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Brötchen** etwas abkühlen lassen, dann aufschneiden und **jede Brötchenhälfte** quer halbieren.



6. Suppe pürieren

$\frac{3}{4}$ der **Minze** zur **Suppe** geben und die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren, bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Baguettescheiben** mit dem **Ziegenfrischkäse** bestreichen und mit den **Gurkenscheiben** belegen. Die **Suppe** mit den **Schalotten** und der **übrigen Minze** garnieren und mit den **Käse-Baguettes** servieren.