



Zucchini-Kokos-Cremesuppe

mit Gnocchi und Sonnenblumenkernen



20-30min



3-4 Personen

Schon mal Gnocchi mit Suppe gegessen? Warum eigentlich nicht! Wir waren von dieser aparten Kombination ganz begeistert. Zu einer cremig-sommerlichen Kokosmilchsuppe mit Zucchini servierst du ein erfrischendes Topping aus Radieschen, Minze und Sonnenblumenkernen sowie knusprige, goldbraun gebratene Gnocchi. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 3 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 10g Minze
- 1 Bund Radieschen
- 1kg Gnocchi ¹
- 400ml Kokosmilch
- 2 unbehandelte Limetten
- 50g Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

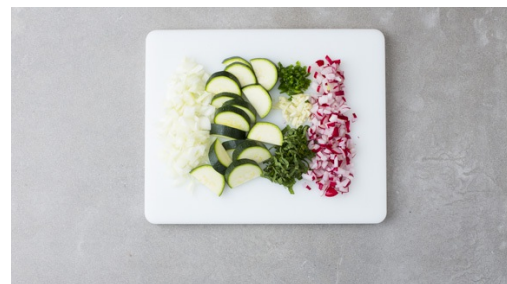
Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 100.9g, Eiweiß 20.3g



1. Brühe zubereiten

Die **½ des Brühgewürzes** in 700ml heißem Wasser auflösen.



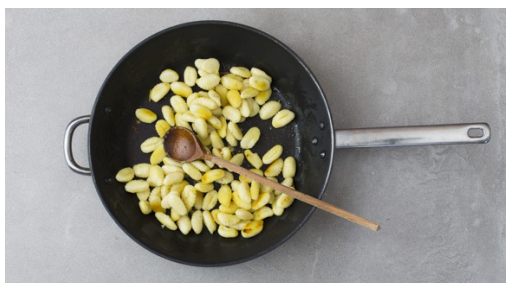
2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls würfeln. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Radieschen** grob würfeln.



3. Gemüse garen

Die **Zucchini**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Chili nach Geschmack** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. leicht anschwitzen. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und abgedeckt 10-15Min. garen, bis die **Zucchini** weich sind. Ggf. die Temperatur reduzieren, damit das **Gemüse** nicht anbrennt.



4. Gnocchi anbraten

Inzwischen die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. goldbraun anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Suppe ansetzen

Sobald die **Zucchini** weich sind, die **Kokosmilch** und die **Brühe** angießen und alles gut verrühren. Die **Suppe** einmal aufkochen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Limetten** halbieren und auspressen.



6. Suppe fertigstellen

Die **Suppe** mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Brühgewürz** abschmecken. Die **Sonnenblumenkerne**, die **Radieschen** und die **Minze** mit der **½ des Limettensafts** verrühren, mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Limettensaft** würzen. Die **Suppe** mit dem **Radieschen-Topping** garnieren und mit den **Gnocchi** servieren.