



Gurken-Minz-Suppe mit Schalotten

dazu Vollkornbaguette mit Ziegenfrischkäse



20-30min



2 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!

- 1 Zucchini
- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Schalotten
- 1 große Gurke
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 10g Minze
- 125g Ziegenfrischkäse ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Energie 771kcal, Fett 39.6g,
Kohlenhydrate 80.8g, Eiweiß 21.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die **½ der Kartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **übrigen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



4. Gurke schneiden

Ca. **⅓ der Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und beiseitelegen. Die **übrige Gurke** grob würfeln, in die **Suppe** rühren und ca. 5Min. erhitzen.



2. Gemüse kochen

Die **Zucchini**, die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 500ml heißes Wasser angießen, das **Brühgewürz** unterrühren und das **Gemüse** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen.



5. Brötchen aufbacken

Das **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 6-8Min. aufbacken. Währenddessen die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Brötchen** etwas abkühlen lassen, dann aufschneiden und **jede Brötchenhälfte** quer halbieren.



3. Schalotten braten

Die **Schalotten** schälen, in dünne Ringe schneiden und in einer kleinen Pfanne mit 1EL 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.



6. Suppe pürrieren

¾ 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.