



## Zucchini-Kokos-Cremesuppe

mit Gnocchi und Sonnenblumenkernen



20-30min



2 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

- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Peperoni
- 10g frische Minze
- 1 Bund Radieschen
- 500g Gnocchi <sup>1</sup>
- 250ml Kokosmilch
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Sonnenblumenkerne

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

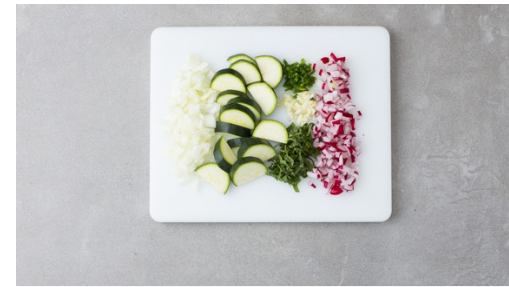
### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 869.0kcal, Fett 40.0g, Eiweiß 24.5g, Kohlenhydrate 100.1g



### 1. Brühe vorbereiten

Den **Brühwürfel** in 250ml heißem Wasser auflösen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls würfeln. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Radieschen** vierteln und grob würfeln.



### 3. Gemüse garen

Die **Zucchini**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Peperoni** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. leicht anschwitzen. Mit 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 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-8Min. goldbraun anbraten. Mit 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 lassen, dann bei mittlerer Hitze noch ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Limette** halbieren und auspressen.



### 6. Suppe fertigstellen

Die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sonnenblumenkerne**, die **Radieschen** und die **Minze** mit der **1/2 des Limettensafts** verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Geschmack mehr **Limettensaft** hinzufügen. Die **Suppe** mit dem **Radieschen-Topping** garnieren und mit den **Gnocchi** servieren.