



Würzige Zucchini-Süßkartoffel-Suppe

mit knusprigen Pita-Chips



ca. 30min



2 Portionen

Zuccinisuppe ist eine unserer liebsten Suppen! Auch mäßig begnadete Köche bekommen sie in der Regel super hin, sie ist schön cremig und schmeckt einfach nur bombastisch. Heute pimpen wir unsere Lieblingssuppe mit Süßkartoffel, Joghurt (für noch mehr Cremigkeit und Frische!) für einen außergewöhnlich leckeren Kick. Dazu gibt's selbst gemachte Pita-Chips zum Eintunken und Losknuspern!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 21.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** in 2-3cm große Würfel schneiden. Die **Süßkartoffeln** schälen und ebenfalls in 2-3cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



2. Suppe ansetzen

Die **Zucchini**, die **Süßkartoffeln** und die **Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 2Min. weiterbraten. 500-600ml Wasser angießen, das **Brühgewürz** hinzufügen und abgedeckt ca. 9Min. köcheln lassen.



3. Chips backen

Die **Pitabrote** in **je 8 Dreiecke** schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermischen und im Ofen 10-11Min. backen, bis die **Chips** goldbraun und knusprig sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Suppe pürieren

Den Topf vom Herd nehmen und alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Suppe** pürieren.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Joghurt** mit **2EL Suppe** verrühren, um ihn zu erwärmen und zu verhindern, dass er gerinnt. Dann den **Joghurt** unter Rühren in die **Suppe** geben. Die **Suppe** nicht erneut erhitzen, sondern direkt mit den **Pita-Chips** servieren.



6. Kühlen Topf bewahren

Suppe schmeckt (fast) allen gut, aber manchmal bleibt doch noch ein Rest übrig. Wie gut, dass man unsere Suppe auch kalt essen kann - einfach im Kühlschrank aufbewahren und später als eine herzhafte Erfrischung genießen. Mit frisch aufgebackenen Pita-Chips schmeckt es gleich nochmal so gut!