



Zucchini-Kokos-Suppe mit gebratenen Gnocchi

dazu ein Radieschen-Minz-Topping



20-30min



2 Portionen

Kokosmilch schmeckt nur im Thai-Curry mit Gemüse und Tofu? Ganz im Gegenteil: Die nussig-cremige Zutat ist so vielseitig, dass man sie in allerhand verschiedenen Rezepten einsetzen kann. Heute zum Beispiel kochen wir ein feines Süppchen aus Kokosmilch und frisch-grüner Zucchini. Dazu gibt's knusprig gebratene Gnocchi und ein leckeres Radieschen-Topping. Wenn das nicht mal für Abwechslung auf dem Teller sorgt!

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Radieschen
- 10g Minze
- 500g Gnocchi ¹
- 200ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Stabmixer
- Wasserkocher

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

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

Energie 775kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 18.6g



200ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und das **Brühgewürz** im heißen Wasser auflösen. Dabei die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Zucchini** je längs halbieren und quer in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** jeweils schälen und grob würfeln.



Die **Zucchini**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze abgedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10Min. garen, bis die **Zucchini** weich ist. Ggf. die Hitze reduzieren, um ein Anbrennen am Topfboden zu vermeiden.



Die **Radieschen** vierteln. Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Radieschen** mit der **Minze**, 1 EL Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen. Bis zum Servieren ziehen lassen.



¾ der Gnocchi in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 6–8Min. goldbraun und knusprig braten. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, verwendet mehr **Gnocchi**. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren warm halten.



Die **Kokosmilch** und die **Gemüsebrühe** zu den **Zucchini** geben, einrühren und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die **Suppe** ca. 5Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren, ggf. etwas Wasser zugeben, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den **Radieschen** anrichten und die **Gnocchi** dazu servieren.



Auch wenn unser leckeres Radieschen-Topping kein Zahnpastalächeln macht, beglückt die darin enthaltene Minze uns dennoch mit etwas zart-herber Frische. Wem das in Sachen Frische noch nicht reicht, der ersetzt den Essig beim Einlegen der Radieschen ganz einfach durch Limettensaft. Zähneputzen trotzdem nicht vergessen!