



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

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 3 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Peperoni
- 10g frische Minze
- 1 Bund Radieschen
- 1kg Gnocchi 1
- 500ml Kokosmilch
- 2 unbehandelte Limette
- 1 Packung Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 842kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 97.9g, Eiweiß 23.2g



1. Brühe zubereiten

Das **Brühgewürz** in 500ml heißem Wasser auflösen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** 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 1-2EL 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 2EL 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 **Limetten** 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.