



## 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

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

## 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.

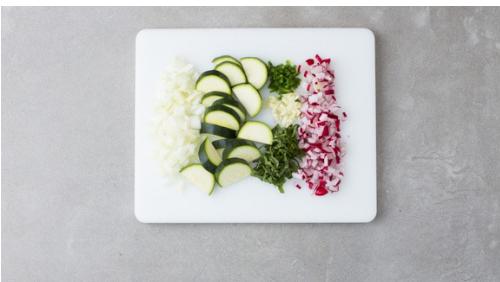
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 101.2g, Eiweiß 20.8g



### 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.



### 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.



### 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.



### 6. Suppe fertigstellen

Die **Suppe** mit einem Stabmixer 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 sowie ggf. mehr **Limettensaft** würzen. Die **Suppe** mit dem **Radieschen-Topping** und dem **Basilikumöl** garnieren und mit den **Gnocchi** servieren.