



Gurken-Minz-Suppe mit Schalotten

dazu Roggenbrot mit Ziegenfrischkäse

20-30min 3-4 Personen

Dieses Süppchen transportiert den glücklichen Esser zurück in die Erinnerungen unserer kulinarischen Assistentin Kyra an die großelterliche Farm im Gelderland und Omas berühmte Gurkensuppe. Die geheime Zutat: Minzblätter, die zusammen mit dem frischen Gemüse - darunter Zucchini und Kartoffeln - zu einer herhaften Suppe verarbeitet werden. Dazu gibt's Roggenbrotscheiben mit Ziegenkäse und karamellisierten Schalotten. Yum!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 3 Schalotten
- 1 Gurke
- 10g Minze
- 1 Packung Roggenbrot ^{1,7}
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 486kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 60.0g, Eiweiß 13.7g



1. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



2. Gemüse kochen

Die **Zucchini**, die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 3EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 1L heißes Wasser angießen, das **Brühgewürz** unterrühren und das **Gemüse** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen.



3. Schalotten braten

Die **Schalotten** schälen, in dünne Ringe schneiden und in einer kleinen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 1TL Zucker hinzufügen und die **Schalotten** ca. 5Min. karamellisieren, bis sie braun und leicht knusprig sind. Die Hitze ggf. etwas reduzieren. Mit 1 Prise Salz würzen.



4. Gurke schneiden

Ca. **1/3 der Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und beiseitelegen. Die **übrige Gurke** grob würfeln, in die **Suppe** rühren und ca. 5Min. erhitzen.



5. Suppe pürieren

Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und in grobe Streifen schneiden. **3/4 der Minzblätter** zur **Suppe** hinzufügen. Die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren, bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Brote belegen

4 Brotscheiben mit dem **Ziegenfrischkäse** bestreichen und mit den **Gurkenscheiben** belegen. Nach Wunsch mit etwas (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Brot** verwenden. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit den **Schalotten** und der **restlichen Minze** garnieren und servieren.