



Gurken-Minz-Suppe mit Schalotten

dazu Roggenbrot mit Ziegenfrischkäse



20-30min



3-4 Personen

Dieses Süsspchen 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 herzhaften Suppe verarbeitet werden. Dazu gibt's Roggenbrotsscheiben mit Ziegenkäse und karamellisierten Schalotten. Yum!

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

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



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.



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.



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.



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.



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 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.