



## 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 Minze
- 1 Bund Radieschen
- 1kg Gnocchi <sup>1</sup>
- 600ml Kokosmilch <sup>7</sup>
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen 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), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

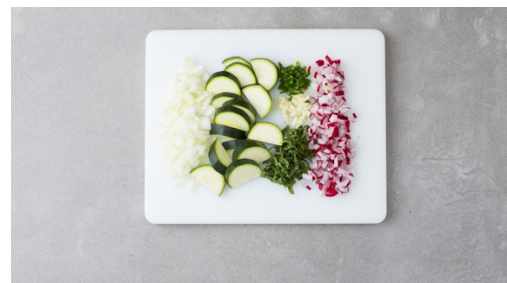
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 101.3g, Eiweiß 20.6g



### 1. Brühe zubereiten

Die **1/2 des Brühgewürzes** in 500ml heißem Wasser auflösen.



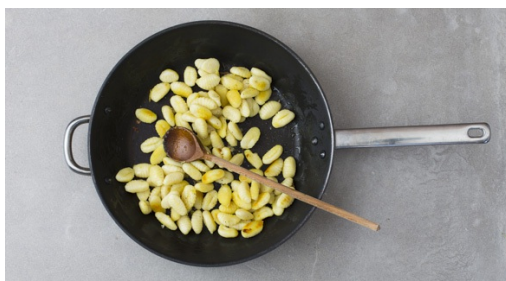
### 2. Gemüse schneiden

Die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls würfeln. Die **Jalapeñoschote** 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 **Chiliwürfel** 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 pürieren und mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Brühgewürz** 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** garnieren und mit den **Gnocchi** servieren.