



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: Minzeblätter, die zusammen mit dem frischen Gemüse - darunter Zucchini und Kartoffeln - zu einer herzhaften Suppe verarbeitet werden. Dazu gibt's Roggenbrot mit Ziegenkäse und karamellisierten Schalotten. Yum!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer 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 562kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 58.5g, Eiweiß 18.1g



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 großen 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 **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in grobe Streifen schneiden. **3/4 der Minzeblätter** 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 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.



Die **Brotscheiben** mit dem **Ziegenfrischkäse** bestreichen und mit den **Gurkenscheiben** belegen. Nach Wunsch mit etwas (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit den **Schalotten** und der **restlichen Minze** garnieren und servieren.