

Lange grüne Keule → Zucchini



Cremige frische Zucchini-Suppe

Zutaten:

500g Zucchini

500 ml klare Gemüsebrühe

150 g Soja Cousine

natives Olivenöl

schwarz gemahlener Pfeffer

Die Zucchini säubern und klein schneiden.

In einem Topf wenig Wasser zum Kochen bringen und ein Sieb gefüllt mit den Zucchinistückchen hinein hängen.

Den Topf abdecken und die Zucchini auf diese Weise 15 min. dämpfen.

Die klare Gemüsebrühe ansetzen und mit der gedämpften Zucchini in einem Gefäß mit einem Mixer fein pürieren. Alles in einen Topf umfüllen und aufkochen lassen, 100 ml Soja Cousin unterrühren, einen Schuss Olivenöl und den Pfeffer dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen .

Nach dem Verteilen in die Teller den Rest der Soja.Cousine spiralenförmig über die Suppe geben und servieren.

Zucchini-Pürree

Zutaten:

2 Zucchini

ca. 300 ml Gemüsebrühe

natives Olivenöl

Knoblauch, Kreuzkümmel , Curry

Den enthäuteten und klein geschnittenen oder gepressten Knoblauch in etwas Olivenöl langsam anbraten.

Die klein gewürfelten Zucchinistückchen hinzugeben und kurz zusammen braten,

Anschließend das Gemüse mit der Gemüsebrühe auffüllen

(Menge der Brühe nach der Größe und dem Feuchtigkeitsgehalt der Zucchini abwägen) und 10-15 Minuten köcheln lassen.

Am Ende pürieren und mit Kreuzkümmel und Curry abschmecken.

Lecker zu Reis und Kartoffeln