

Brokkoli Zucchini Suppe

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

2 Stück	Knoblauchzehen
1 EL	Kokosöl
2 Stück	Kleine Zucchini
400 g	Brokkoli
1000 ml	Gemüsebrühe
200 g	saure Sahne oder Schmand
8 Scheiben	Weißbrot
1 Prise	Paprikapulver
	Petersilie
	Salz und Pfeffer
2 EL	Bärlauch Würzöl



Zubereitung

Zucchini und Brokkoli waschen und grob zerkleinern. Knoblauch fein hacken und in Kokosöl in einem großen Topf anbraten. Zucchini und Brokkoli hinzufügen und für 3-4 Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend das Bärlauch Würzöl und Sahne oder Schmand unterrühren. Das Weißbrot im vorgeheizten Backofen bei 220 °C knusprig braun rösten. Die Suppe auf Schüsseln verteilen und mit einer Prise Paprikapulver bestreuen und mit dem Weißbrot servieren.