



Zucchini-Avocadosuppe mit Bruschetta

Zutaten (für vier Personen)

250 g Zucchini
100 g Zwiebelwürfel
2 EL Olivenöl
2 Avocado
500 ml Gemüsebrühe
160 ml vegane Schlagcreme
evtl. 1 EL Kartoffelpüreepulver zum Andicken

12 geröstete Baguettescheiben
2 Tomaten (abgezogen, entkernt, gewürfelt)
8 schwarze Oliven (entkernt, in Scheiben geschnitten)
2 gehackte Knoblauchzehen
1 Frühlingszwiebel (in Ringe geschnitten)
8 Basilikumblätter
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Zucchini mit Schale säubern, in kleine Würfel schneiden, ein Viertel davon extra als Einlage lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Suppenlöffel heraus Schälen, mit Zwiebelwürfeln und Zucchiniwürfeln in heißem Olivenöl angehen lassen.

Dann mit dem Mixstab fein pürieren, mit Gemüsebrühe angießen, aufkochen, köcheln lassen, vegane Schlagcreme unterziehen, nur noch simmern lassen – eventuell mit ganz wenig Kartoffelpüreepulver zur richtigen Konsistenz andicken und nachwürzen.

Tomatenwürfel, Frühlingszwiebeln, schwarze Oliven, fein gehackter Knoblauch, Olivenöl und in Streifen geschnittenes Basilikum gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die gerösteten Baguettescheiben verteilen.

Suppe in tiefem Teller oder Terrine anrichten, Bruschetta mit anlegen.

Nährwert pro Portion

579 kcal – 38 g Fett – 11 g Eiweiß – 58 g Kohlenhydrate – 5 BE

Dieses Gericht ist vegan.