



Zucchini-Avocadosuppe mit Bruschetta

Zutaten (für vier Portionen)

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

12 geröstete Baguettescheiben
2 Tomaten (abgezogen, entkernt, gewürfelt)
8 schwarze Oliven
2 gehackte Knoblauchzehen
1 Frühlingszwiebelringe
8 Basilikumblätter
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Zucchini mit Schale säubern und würfeln, ein Viertel davon als Extra-Einlage beiseite stellen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Suppenlöffel herausschälen, mit Zwiebel- und Zucchiniwürfeln in heißem Olivenöl angehen lassen, dann mit dem Mixstab fein pürieren. Anschließend mit der Gemüsebrühe aufkochen, köcheln lassen und vegane Schlagcreme unterziehen. Jetzt nur noch simmern lassen und eventuell mit ganz wenig veganem Kartoffelpüreepulver bis zur richtigen Konsistenz andicken, nachwürzen.

Tomatenwürfel, Röllchen von Frühlingszwiebeln, entkernte schwarze Olivenscheibchen, fein gehackten Knoblauch, Olivenöl und in Streifen geschnittenes Basilikum gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die gerösteten Baguettescheiben häufen.

Die Suppe mit der Extra-Einlage in einem tiefen Teller oder einer Terrine anrichten, Bruschetta dazu legen.

Nährwerte pro Portion

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

Dieses Gericht ist vegan.