



Zucchini-Suppe mit Bruschetta

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Zucchini	3 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	600 ml
Thymian, frisch	10 g
Schalotten	2 St.
Strauchtomaten	4 St.
Kürbiskernöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Baguette	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Zucchini darin ca. 4 Min. anbraten. Anschließend mit Brühe ablöschen und ca. 15 Min. köcheln.
3. Thymian waschen, trocken schütteln und die Hälfte in die Suppe geben. Vom restlichen Thymian Blätter von den Stielen streifen und fein hacken. Schalotten halbieren, schälen und fein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein würfeln. In einer Schüssel Tomaten, Schalotten, Thymian und 1 EL Kürbiskernöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Baguettes in Scheiben schneiden und im Ofen ca. 5 Min. rösten. Anschließend Tomatenmischung darauf verteilen.
5. Thymian aus der Suppe nehmen, im Topf fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini-Suppe in tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten, nach Belieben mit Kürbiskernöl garnieren und mit Bruschetta servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	402 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g