



Zutaten für 2 Personen:

2 grüne Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
6 Stängel frische Minze
1 Becher Sauerrahm
1 unbehandelte Zitrone
1,5 Liter Gemüsebrühe
Olivenöl
Butter
Salz
Frischer Pfeffer

Kühlende Zucchinisuppe mit frischer Minze und Sauerrahm

Als Beilage zur Zucchinisuppe mit frischer Minze empfiehlt sich etwas geröstetes Baguette oder Ciabatta. Die schönen Blüten der Minze sind essbar und werten die Suppe optisch nochmals deutlich auf. An warmen Sommertagen die Suppe einfach kalt servieren.

Die ätherischen Öle, die in den Stängeln und Blättern der Minze enthalten sind, wirken kühlend auf den menschlichen Organismus, weshalb insbesondere in arabischen Ländern gerne heißer Tee mit Minze getrunken wird.

Zubereitung

Frühlingszwiebeln und Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in der Butter anschwitzen. Etwas Zitronenschalenabrieb, Salz sowie Pfeffer hinzufügen und ca. 30 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Nun mit der Gemüsebrühe aufgießen, 3 EL Sauerrahm und Zitronensaft hinzufügen und abschmecken. Mit einem Stabmixer fein pürieren, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Abschließend die feingehackten Blätter und Stängel der Minze hinzufügen und kurz in der Suppe ziehen lassen. Zum Servieren mit einigen Klecksen Sauerrahm, frischen Minzblättern und wenigen Tropfen Olivenöl verfeinern - gerne auch kalt servieren.

Internationale Feinkost
aus ökologischem Anbau

