



## Zucchini-Suppe – basisch

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Zucchini-Suppe

- 500 g Zucchini – davon 100 g fein würfeln; den Rest in dünne Scheiben schneiden
- 150 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen und in 1-cm-Stücke schneiden
- 100 g Karotten – schälen und in 1-cm-Stücke schneiden
- 100 g rote Zwiebeln – grob zerkleinern
- 2 EL Mandelstifte – fettfrei rösten
- 1 kleine Knoblauchzehe

#### Weitere Zutaten und Gewürze

- 1,2 Ltr. Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL Mandelmus, weiss
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 2 Msp. Muskatnusspulver
- 2 EL gehacktes Basilikum
- 1 EL gehackter Oregano
- 5 rosa Pfefferkörner - hacken
- Kristallsalz

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Zucchini-Suppe einen Topf mit 1 EL Öl erhitzen und die Karotten zusammen mit den Zwiebeln 3 Min. dünsten. Dann die Kartoffeln und den Knoblauch dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Min. weicköcheln.

Die Zucchini 5 Min. mitköcheln; dann Basilikum und Oregano dazugeben und in einem Standmixer fein pürieren. Die Suppe zurück in den Topf geben, Mandelmus, Tamari und Hefeflocken einrühren; mit rosa Pfeffer und Salz abschmecken.

Für das Topping eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen, und die Zucchiniwürfel ca. 4 Min. braten; dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zucchini-Suppe anrichten und mit Zucchiniwürfeln und Mandelsplittern bestreut servieren.

---

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser  
Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 191 kcal
- Kohlenhydrate: 17 g
- Eiweiss: 7 g
- Fett: 10 g