MARLEY SPOON

Zucchini-Kokos-Cremesuppe

mit Gnocchi und Sonnenblumenkernen

20-30Min. 2 Personen

Schon mal Gnocchi mit Suppe gegessen? Warum eigentlich nicht! Wir waren von dieser aparten Kombination ganz begeistert. Zu einer cremigen Kokosmilchsuppe mit Zucchini servierst du ein erfrischendes Topping aus Radieschen, Minze und Sonnenblumenkernen sowie knusprige, goldbraun gebratene Gnocchi. Lecker!

Was du von uns bekommst

- Zwiebel
- Knoblauch
- Kokosmilch
- grüne Peperoni
- Gemüsebrühwürfel [9]
- Gnocchi [1]
- frische Minze
- Sonnenblumenkerne
- unbehandelte Limette
- Radieschen
- Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Stabmixer
- Wasserkocher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Kalorien 885.0kcal, Fett 40.2g, Eiweiß 20.8g, Kohlenhydrate 103.1g

1. Brühe zubereiten

250ml Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen.

2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und grob hacken. Die **Zucchini** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Radieschen** vierteln und grob hacken.

3. Gemüse garen

Die **Zucchini**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Peperoni** in einem großen Kochtopf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen, mit Salz abschmecken und abgedeckt ca. 10–15Min. garen, bis die **Zucchini** weich sind. Ggf. die Temperatur reduzieren.

4. Gnocchi anbraten

Inzwischen die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6–8Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

5. Suppe ansetzen

Sobald die **Zucchini** weich sind, die **Kokosmilch** und die **Brühe** angießen und alles gut verrühren. Die **Suppe** kurz aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze weitere ca. 5Min. köcheln lassen.

6. Suppe fertigstellen

Die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Sonnenblumenkerne**, die **Radieschen** und die **Minze** vermengen, die **1/2 des Limettensafts** dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach Geschmack mehr **Limettensaft** hinzufügen. Die **Suppe** mit den **Radieschen** garnieren und die **Gnocchi** dazu servieren.