

Eisgekühlte Zucchini-Basilikum-Suppe

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten
 KÜHL STELLEN: ca. 3 Stunden
 BACKEN: ca. 5 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

Suppe

½ EL Butter
 1 Zwiebel, fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, gepresst
 500 g Zucchini, in Stücken
 0,5 dl Weisswein
 4 dl Wasser
 1 TL Salz, wenig Pfeffer
 1 Bund Basilikum, geschnitten
 Eiswürfel
 Basilikum zum Garnieren

Brot-Chips mit Basilikum-Öl

5 EL Rapsöl
 1 Knoblauchzehe, halbiert
 ¾ Bund Basilikum, fein geschnitten
 100 g Baguette vom Vortag, in hauchdünnen Scheiben
 Fleur de Sel



© le menu

Zubereitung

1 Suppe: Butter erwärmen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Zucchini beifügen, 5 Minuten mitdämpfen. Wein dazugießen, zur Hälfte einkochen. Wasser dazugießen, aufkochen, würzen. Suppe zugedeckt 10–15 Minuten köcheln.
 2 Suppe pürieren, auskühlen, zugedeckt 2–3 Stunden kühl stellen. Kurz vor dem Servieren Basilikum beifügen, nochmals kurz pürieren. Suppe anrichten, Eiswürfel begeben, mit Basilikum garnieren.
 3 Brot-Chips mit Basilikum-Öl: Öl und Knoblauch erwärmen, auskühlen. Basilikum beifügen, fein pürieren. Brotscheiben auf das vorbereitete Blech verteilen. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 3–5 Minuten knusprig backen. Brotscheiben mit dem Basilikum-Öl beträufeln, salzen, zur Suppe servieren.

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 261, Fett 17g, Kohlenhydrate 19g, Eiweiss 5g

www.lemenu.ch

