Suppe

Rezept 22 /2025

Spinat-Zucchinisuppe

Zutaten 8 Personen

- 250 g Spinat
- 6 Zucchinis
- 2 Lauch Stangen
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL gehackt Basilikum
- etwas Öl (zum Anbraten)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- etwas Chiliflocken (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.
- Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und den Rest würfeln.
- Den Lauch sehr gründlich waschen und klein schneiden.
- Den Knoblauch abziehen und hacken. Das Basilikum abbrausen, trocknen und ebenfalls hacken.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini, Lauch und Knoblauch darin anbraten. Ca 5 Min. unter gelegentlichem Rühren erwärmen. Salzen und pfeffern.
- Die Hälfte der Brühe zufügen und zugedeckt etwa 5-10 Min. köcheln lassen, bis die Zucchini sehr weich ist und fast schon zerfällt. Ab und zu umrühren.
- Den Topf vom Herd ziehen, das Basilikum zufügen und alles pürieren. Anschließend den Topf wieder auf den Herd stellen.
- Den Spinat einrühren und alles erneut etwa 5 Min. köcheln lassen.
- Nach Belieben noch mit Salz, Pfeffer und Chilli abschmecken und heiß servieren!