

MAMAS ZUCCHINI SUPPE mit Gemüse

written by Karin Knorr | 20. Oktober 2020



Meine Lieben, die Mama war auch in diesem Jahr 14 Tage in Dortmund, um ein wenig Zeit mit uns zu verbringen. Natürlich ist sie zu dieser Zeit Königin der Küche und es wird Hausmannskost gekocht. Ich habe in den vielen Jahren meines Lebens meinen eigenen Koch-Stil entwickelt. Es ist eine leichte und schnelle Küche. Es kommt jedoch vor, dass ich mir wünsche, von der Mama bekocht zu werden. Also habe ich es sehr genossen, mich an den gedeckten Tisch zu setzen. Das nachfolgende Rezept war so interessant, dass ich Mama bat, euch dieses Rezept vorzustellen, natürlich auch mit einem YouTube Video.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zucchini (etwa 1,5 kg)
- 1 Gurke
- 2 große Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Paprika
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 TL Butter (optional)
- je 1 TL Paprika edelsüß, Chili, Pfeffer, Salz

- 150 g Sahne (alternativ Kokosmilch)
- Wasser (bis Gemüse bedeckt wird)

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Die Zucchini vorher von den Kernen befreien. Alle Zutaten, außer Sahne, in einen Topf geben und soviel Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen (bis die Kartoffeln gar sind). Jetzt Sahne hinzufügen und die Suppe pürieren. Nun kann sie abgeschmeckt und serviert werden.

Tipps: Die Mama hatte etwas Flüssigkeit abgeschöpft, um die Konsistenz zu variieren. Wenn ihr die Suppe vegan essen wollt, verwendet unter anderem Kokosmilch oder Hafer-Cuisine. Auch bei den Gewürzen könnt ihr variieren.

Gesundheitstipps: Die Zucchini hat eine gute Umweltbilanz, ist kalorienarm und ballaststoffreich. Sie glänzt mit super Nährstoffen wie den Vitaminen Beta Carotin, K und B sowie Mineralstoffen Kalzium und Magnesium. Die gesamte Suppe passt gut in die Gewichtsreduktion, unterstützt den Fettstoffwechsel und stärkt unser Herz.

Diese Suppe könnte euch auch gefallen: [Radieschensuppe](#)

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch

eure Karin