

Zucchinicremesuppe mit sahnigem Schmelzkäse, Croutons und Basilikum



- **Küche:**Deutsch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine leichte Zucchini-Cremesuppe ist nicht nur **einfach und schnell** zubereitet, sondern überzeugt auch mit leckerer Cremigkeit. Ihre besondere Note erhält die Zucchini-Cremesuppe durch die die Gleichzeitigkeit von herzhafter und leichter Note. Der Schmelzkäse sorgt dabei für die schmackhafte Cremigkeit und das frische Basilikum für eine frühlingsleichte Frische. Die Zucchini eignet sich fabelhaft für eine gesunde Ernährung.

Mit einem Kalorienwert von nur 17 auf 100 Gramm Zucchini und einem hohen Wasseranteil ist die Zucchini nicht nur gut für eine **gesunde, kalorienarme Ernährung**. Zucchini enthalten viele **wertvolle Nährstoffe** und die **Vitamine A und E**. Die in der Zucchini enthaltenen Kohlenhydrate, Eiweiße, Ballaststoffe sowie Kalium, Kalzium und Natrium **aktivieren den Stoffwechsel**. Für eine

gesunde und bewusste Ernährung kann die Zucchini auch hervorragend im eigenen Gemüsegarten angebaut werden.

Die Zucchini-Cremesuppe ist ein tolles **Gericht für jeden Tag**. Nur wenige Zutaten reichen vollkommen aus, um aus der Zucchini einen wahren Suppen-Schmaus zu zaubern.

Zutaten

- 500 ml Fleisch- oder Hühnerbrühe, ersatzweise Gemüsebrühe
- 4 Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe, gewürfelt, mit etwas Salz gerieben
- 1 Bündchen Basilikum, gezupft
- 2 EL kalte Butter
- 125 g flüssige Sahne
- 2 EL Sahne-Schmelzkäse
- 1 Scheibe Toastbrot ohne Rinde, klein gewürfelt
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zucchini schälen. Eine halbe Zucchini klein würfeln (Für die Einlage), den Rest grob schneiden. Die Toastbrot-Würfel in einer Stielpfanne goldgelb rösten, salzen, auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in Butter kurz anschwitzen, daraufhin die groben Zucchini-Stücke 5 min. mit angehen lassen, die Hälfte der Basilikumblätter dazu geben, salzen, pfeffern. Alles mit der Brühe und Sahne aufgießen, 2 min. köcheln lassen.

Schritt3

Mit dem Pürierstab fein pürieren und den Schmelzkäse einrühren, schmelzen lassen, einmal aufkochen, nachschmecken und mit der restlichen, kalten Butter aufschlagen.

Schritt4

Die feinen Zucchiniwürfelchen dazu geben und mit den Croutons und fein geschnittenen Basilikumstreifen bestreut, servieren.

Rezeptart: Deutsche Küche, Gebundene Suppen, Schnelle Rezepte, Suppen, Vegetarisch **Tags:** Suppe, Zucchini **Zutaten:** Basilikum, Butter, Gemüsebrühe, Knoblauch, Sahne, Zucchini, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zucchinicremesuppe-mit-sahnigem-schmelzkaese-cROUTONS-und-basilikum/>