



Gurken-Minz-Suppe mit Schalotten

dazu Vollkornbaguette mit Ziegenfrischkäse



20-30min



2 personen

Dieses Süppchen transportiert den glücklichen Esser zurück in die Erinnerungen unserer Menü-Managerin Kyra an die großelterliche Farm im Gelderland und Omas berühmte Gurkensuppe. Die geheime Zutat: Minzblätter, die zusammen mit dem frischen Gemüse - darunter Zucchini und Kartoffeln - zu einer herzhaften Suppe verarbeitet werden. Dazu gibt's Vollkornbaguette mit Ziegenkäse und karamellisierten Schalotten. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 sjalotjes
- 1 grote komkommer
- 1 volkorenbaguette ¹
- 10g verse munt
- 1x zachte geitenkaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 5g suiker
- 45ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 784kcal, vet 38.8g, koolhydraten 85.0g, eiwit 22.0g



1. **Gemüse schneiden**

Die **Zucchini** längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die **½ der Kartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **übrigen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



4. **Gurke schneiden**

Ca. **⅓ der Gurke** in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und beiseitelegen. Die **übrige Gurke** grob würfeln, in die **Suppe** rühren und ca. 5Min. erhitzen.



2. **Gemüse kochen**

Die **Zucchini**, die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 500ml heißes Wasser angießen, das **Brühgewürz** unterrühren und das **Gemüse** bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen.



5. **Brötchen aufbacken**

Das **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 6-8Min. aufbacken. Währenddessen die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Brötchen** etwas abkühlen lassen, dann aufschneiden und jede **Brötchenhälfte** quer halbieren.



3. **Schalotten braten**

Die **Schalotten** schälen, in dünne Ringe schneiden und in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. 1TL Zucker hinzufügen und die **Schalotten** ca. 5Min. karamellisieren, bis sie braun und leicht knusprig sind. Die Hitze ggf. etwas reduzieren. Mit 1 Prise Salz würzen.



6. **Suppe pürieren**

¾ der Minze zur **Suppe** geben und die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren, bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Baguettescheiben** mit dem **Ziegenfrischkäse** bestreichen und mit den **Gurkenscheiben** belegen. Die **Suppe** mit den **Schalotten** und der **übrigen Minze** garnieren und mit den Käse-**Baguettes** servieren.