

## 2) Frische Zucchini-Minz-Suppe

### Deutschland

Die Suppe erinnert an den bevorstehenden Frühling und an frische Minze im Garten.

### Zutaten (für 4 Portionen):

1- 2 gestr. TL Fenchelsamen  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
500 gr Zucchini  
½ Sellerieknolle  
1 Pastinake (alternativ Petersilienwurzel)  
2 kleine bzw. mittelgroße Kartoffeln  
ca. 14 Blätter Minze  
1 Dose Kokosmilch  
4 cm Ingwer  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer zum Abschmecken  
etwas Zitronenabrieb (je nach Geschmack)  
Petersilie  
Muskatnuss (ganz)

### Zubereitung:

Brühe herstellen: Gemüse waschen, Sellerie, Pastinake, Kartoffeln und Knoblauchzehen schälen, Petersilie abzupfen, aus den Schalen, den Abschnitten der Zucchini und den Petersilienstielen eine Brühe kochen und abgießen. Zucchini vorbereiten: Zucchini schälen, Schalen aufheben, Zucchini würfeln. Sonstiges Gemüse vorbereiten: Zwiebel, Sellerie, Pastinake, Kartoffel würfeln (ca. 5 mm), Knoblauch und Ingwer in kleine Würfel schneiden (ca. 1-2 mm). Fenchelsamen kurz in etwas Öl anrösten, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und andünsten (nicht braun werden lassen), Zucchini hinzugeben und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwas schmoren lassen. Brühe, Kokosmilch, etwas Zitronensaft, Minze, Ingwer und ggf. Zitronenabrieb hinzugeben, garen lassen und das Ganze pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini-Schalen in einem Zerkleinerer klein hacken und mit fein gehackter Petersilie hinzugeben. Vor

dem Servieren frisch geriebene Muskatnuss hinzugeben, erneut abschmecken.

Topping:

Arabisches Brot klein schneiden, frittieren oder mit etwas Öl in der Pfanne / auf dem Backblech knusprig rösten.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Ev. Kirche am Richtsberg