

# Kalte Zucchinisuppe mit Schinken

Erstellt von: Original GU Rezept

Kategorien: Für Zwei, Gut vorzubereiten, Hauptspeise, Kochen, Leicht, Low Carb, Party & Büfett, Preiswert, Sommer, Suppen

Ein feines und erfrischendes Sommersüppchen für heiße Tage. Da sie viel Zeit zum Kühlen braucht, lässt sie sich prima vorbereiten.

## Schritt 1

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden.

## Schritt 2

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchini zufügen und andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

## Schritt 3

Zucchini in der Brühe pürieren, mit wenig Salz, mit Pfeffer und Muskat würzen. Suppe abkühlen lassen und ca. 3 Std. kalt stellen.

## Schritt 4

Schinken in Streifen schneiden. Die Milch in die Suppe rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe mit Schinken und Mandeln bestreut servieren.

Autor

Original GU Rezept

Anzahl Personen

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Dauer

210 Min.

Zubereitungszeit

30 Min.

Schwierigkeitsgrad

leicht

Kalorien

199 pro Portion

## Zutaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

375 g Zucchini

1 EL Olivenöl

250 ml Gemüsebrühe

10 g gehobelte Mandeln

Salz

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

50 g Schwarzwälder

Schinken

125 ml Milch (1,5 % Fett)

