

# Vegetarische Rezepte

## Avocado Gemüsesuppe

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Avocado, Suppe, Vegetarisch

---

1	große Reife Avocado	1	kleine Geschnittene Lauchstange - (Porree)
2	Essl. Zitronensaft		
1	Essl. Pflanzenöl	1	kleine Geschnittene rote - Chilischote
50 g	Abgetropfter Mais aus der - Dose	425 ml	Gemüsebrühe
2	Geschälte und entkernte - Tomaten	150 ml	Milch
1	Zerdrückte Knoblauchzehe		Geschnitzelter Lauch - (Porree) zum Garniere

---

1. Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, Zitronensaft einrühren und zur Seite stellen.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Mais, Tomaten, Knoblauch, Lauch und Chili dazugeben und bei schwacher Hitze 2-3 Minuten, bzw. bis das Gemüse weich ist, braten.

3. Die Hälfte der Gemüsemischung zusammen mit den zerdrückten Avocados mit Küchenmaschine oder Mixer sämig pürieren. Die Mischung in einen sauberen Topf gießen.

4. Gemüsebrühe, Milch und das restliche Gemüse hinzufügen und bei schwacher Hitze 3-4 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe heiß ist. In vorgewärmte einzelne Suppenschälchen schöpfen, mit Lauchschnitzeln garnieren und sofort servieren.

**Tipp:** Wenn Sie die Suppe kalt servieren: Suppe aus der Küchenmaschine in eine Schüssel umgießen, Brühe und Milch einrühren, abdecken und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Das volle Aroma und die Farbe der Avocados geben dieser cremigen Suppe eine besondere Note. Sie wird am besten kalt serviert, kann allerdings auch warm gegessen werden.