

Vegetarische Rezepte

Avocado Minzesuppe

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Avocado, Minze, Suppe, Vegetarisch

3	Essl. Butter oder Margarine	2	Teel. Zitronensaft (evtl. mehr)
6	In Scheiben geschnittene - Frühlingszwiebeln	1	Prise Geriebene Zitronenschale
1	Zerdrückte Knoblauchzehe	150 ml	Milch
25 g	Mehl	150 ml	Flüssige Sahne
600 ml	Gemüsebrühe	1	Essl. Gehackte Minze (evtl. mehr)
2	Reife Avocados		Salz und Pfeffer
			Minzeblätter zum Garnieren

KNOBLAUCHBROT MIT MINZE

125 g	Butter	- (evtl. mehr)
1	Essl. Gehackte Minze (evtl. mehr)	1 Vollkornbaguette oder
1	Zerdrückte Knoblauchzehen	Französisches Baguette

1. Butter oder Margarine in großem Topf mit schwerem Boden schmelzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauchzehen hinzugeben und bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Minuten dünsten, bis sie weich und glasig sind.
2. Mehl einrühren und unter Rühren 1 - 2 Minuten kochen. Nach und nach die Brühe einrühren, dann zum Kochen bringen. Leicht köcheln lassen und inzwischen die Avocados vorbereiten.
3. Avocados schälen, Steine entfernen und grob würfeln. Mit Zitronensaft, Schale und Gewürze in die Suppe geben. Abdecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.
4. Die Suppe langsam abkühlen lassen, dann durch ein Sieb streichen oder in der Küchenmaschine oder im Mixer sämig pürieren. In eine Schüssel gießen.
5. Milch und Sahne einrühren, Gewürze abschmecken, dann die Minze hineinrühren. Abdecken und gut kühlen.
6. Knoblauchbrot: Butter weich werden lassen, Minze und Knoblauch unterrühren. Brot schräg einschneiden, jedoch nicht durchschneiden. Alle Einschnitte mit Butter bestreichen. In Folie einwickeln und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180° C / Gas Stufe 4 aufbacken.
7. Die Suppe mit Minzezweig garnieren und mit dem Knoblauch- Minzebrot servieren.

Eine reichhaltige, cremig-zartgrüne Suppe aus Avocados, verfeinert mit einem Hauch gehackter Minze. Im Sommer kalt oder im Winter heiß servieren.