

Rezept des Monats Mai 2009

Zuccinicremsuppe mit Limettenockerl

Zutaten:

- * 1 große Zwiebel
- * 100 g Lauch
- * 50 g Sellerie
- * 250 g Zucchini
- * 2 EL Olivenöl
- * 200 cl Weisswein (trocken)
- * 400 cl Gemüsesuppe
- * 200 cl Schlagobers
- * 1 Limette (ersatzweise eine Zitrone)

- * 1 Limette (ersatzweise eine Zitrone)
- * 80 g Topfen (20%)
- * 2 Eigelb
- * 20 g Semmelwürfel
- * 20 g Mehl
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 EL Basilikum

Zubereitung:

Zuccinischale max. 0,5 cm stark abschneiden und fein würfeln, das Fruchtfleisch der Zucchini separat würfeln und mit dem Wurzelgemüse in einem Topf mit etwas Butter anschwitzen. Den Ansatz mit Weisswein ablöschen, Suppe hinzufügen und weich kochen lassen, die Suppe pürieren und durch ein mittelfeines Sieb passieren. Die Würfel der Zuccinischale untermischen. Limette abreiben und den Saft auspressen, die Suppe mit Limettensaft, Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schlagobers vollenden. Limettenockerl: Topfen und Eigelb verrühren, die Semmelwürfel und das Mehl unterheben. Die Limette abreiben und auspressen, Saft und Abrieb unter die Nockerlmaße mischen, mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Aus der Maße kleine Nockerl ausstechen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.

Tipp: Statt den Limettenockerl passen auch Champignonockerl hervorragend zur Zuccinicremsuppe. Zwiebel und Pilze in etwas Butter anschwitzen, mit Topfen, Mehl, Parmesan, etwas Butter, und Eigelb vermischen; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch darunter ziehen. Von der Masse Nockerl abstechen und diese in einem halben Liter Gemüsebrühe gar ziehen lassen.

Zucchini

Die Zucchini ist eine Unterart des Gartenkürbisses. Zucchini enthält, wie andere Kürbissorten auch, viel Wasser, ist kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich. 100 g Zucchini enthalten: 93 g Wasser, 2,2 g verwertbare Kohlenhydrate, 1,6 g Eiweiße, 1,1 g Ballaststoffe, 152 mg Kalium, 30 mg Kalzium, 25 mg Phosphor, 3 mg Natrium, 1,5 mg Eisen, Vitamine A und C.

Dieses Rezept drucken