



Zucchini-Cremesuppe aus dem Slowcooker - vegan

Zutaten für 4-6 Personen:

750 g Zucchini	eine Hand voll Basilikum + 2 Zweige
1 Zwiebel	zum Garnieren
1 EL Öl	Salz & Pfeffer
1 EL Currypulver	Rosenpaprika
2 EL rohen Reis	100 ml Hafer Cuisine
750 ml Brühe (3 TL Instant)	4 EL geröstete Mandelplättchen

Zubereitung

Zucchini waschen, die Enden abschneiden und grob würfeln. Die Zwiebel putzen und auch grob würfeln. Das Basilikum hacken.

Die Zucchini mit der Zwiebel in den Slowcooker geben. Öl und Currypulver untermischen und das Ganze auf „High“ 30 Min. erhitzen.

Nun die heiße Brühe, das Basilikum und den Reis unterrühren. Eine Prise Rosenpaprika zufügen.

Alles 3 Stunden auf „High“ oder 6 Stunden auf „Low“ vor sich hin ziehen lassen.

Nun die Suppe pürieren und die Sahne unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmal ca. 20 Minuten auf „Low“ erwärmen.

Die Suppe in Suppenschalen geben und mit den Mandelplättchen und dem übrigen Basilikum garnieren.

Tipp:

Man kann die Suppe gut in größeren Mengen vorbereiten und einfrieren.