

Zucchini-Zitronen-Sommersuppe

Diese herrlich erfrischende Sommersuppe mit Backerbsen hat gute Chancen, Ihr neues Lieblingsgericht an heißen Tagen zu werden. Sie ist schnell gemacht und steckt voll von leckeren und vitaminhaltigen Zutaten.



Zucchini-Zitronen-Sommersuppe

Zutaten:

(für 4 Personen)

- 500 g Zucchini (ca. 2 mittelgroße Stück)
- 1 handvoll Petersilie

- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 BIO-Zitrone, unbehandelt
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Naturjoghurt
- 300 ml kalte Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Als Topping:

- **LAND-LEBEN Backerbsen**
- 1 Frühlingszwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- frische Kräuter
- Sesam
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und grob zerkleinern. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

2. Alle Zutaten in einen Mixer füllen und langsam bis zur höchsten Stufe schalten. Mindestens eine Minute lang mixen, damit die Suppe schön cremig wird. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In Schüsseln aufteilen und mit **LAND-LEBEN Backerbsen**, frischen Kräutern, den Frühlingszwiebeln, Sesam und ein paar Tropfen Olivenöl garnieren.

Tipp: Am besten schmeckt die Kaltschale, wenn sie einige Stunden im Kühlschrank durchziehen kann. Vor dem Servieren nochmal mit einem (Stab)mixer aufschäumen.

www.land-leben.com