

Zucchini-Creme mit Edamames

Sie können die Zucchini mit anderem grünen Gemüse wie Spinat, Spargel und Brokkoli austauschen oder mischen, um mehr Konsistenz, Geschmack und Farbe zu erzielen. Wenn Sie möchten, können Sie auch das Edamame untermischen.

🕒 Zubereitung 20 Minuten ⌚ Gesamtzeit 20 Minuten 2 Portionen

Zutaten

oder	oder
600 Gramm zucchini roh	400 Gramm gemüsebrühe mit Gemüse [Standardrezeptur]
oder	oder
15 Gramm olivenöl	100 Gramm sojabohnen
oder	oder
70 Gramm zwiebeln roh	1 Portion hanfsamen (20 g)
oder	oder
2 Portionen knoblauch roh (4 g)	10 Gramm hefe

Zubereitung

1

Einen Topf Wasser und eine Prise Salz zum Kochen bringen. • Wenn es kocht, die frischen Sojabohnen (oder Edamame) hinzufügen und 5 bis 8 Minuten kochen lassen. Dann abgießen und abkühlen lassen, bevor man sie schält.

2

Zwiebel, Knoblauch und Zucchini in mittelgroße Stücke schneiden.

3

Stellen Sie einen mittelgroßen Topf auf mittlere Hitze und geben Sie das Öl hinzu. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und unter regelmäßigem Rühren 2 Minuten anbraten.

4

Zucchini, Brühe und Salz hinzufügen. Alles umrühren und warten, bis die Brühe kocht. Dann reduzieren Sie die Temperatur, bis es sprudelt, aber ganz vorsichtig.

5

Decken Sie den Topf ab und kochen Sie ihn bei schwacher Hitze 7 Minuten lang oder bis die Zucchini weich ist. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

6

Wenn die Brühe Zimmertemperatur erreicht hat, geben Sie sie in den Mixer und pürieren Sie das Gemüse, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Sie können es abseihen, damit keine Klumpen entstehen [optional].

7

Geben Sie die Sahne zurück in den Topf, probieren Sie sie ab und fügen Sie bei Bedarf noch mehr Salz hinzu. Nochmals zum Kochen bringen. Wenn es sehr flüssig ist, lassen Sie es noch einige Minuten unter ständigem Rühren kochen. Wenn es zu dick ist, fügen Sie mehr Brühe oder Wasser hinzu.

8

Edamame schälen. Servieren Sie die Sahne und geben Sie sie zusammen mit den Hanfsamen und der Nährhefe darüber. Wenn Sie keine frischen Sojabohnen oder Edamame finden, verwenden Sie geröstete Sojabohnen.