



1A+1B

Endivien-Zucchini-Suppe mit Toast mit Ziegenkäse



Zubereitungszeit
30 Minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch pressen und die Zucchini in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Die Zucchiniwürfel hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Die Brühe hinzufügen, aufkochen und 5-6 Minuten sanft köcheln lassen. Die Endivie hinzufügen und zusammenfallen lassen. Das dauert ca. 4 Minuten. Den Herd ausschalten und mit dem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren. Die Brotscheiben mit dem Ziegenkäse bestreichen und mit Hähnchenfilet, Avocado und Basilikum belegen. Den Toast unter dem Grill goldbraun braten. Mit der Suppe servieren.

Zutaten

- ☐ 100 g frische Endivie
- ☐ 50 g Zucchini
- ☐ 250 ml Gemüsebrühe
- ☐ ¼ rote Zwiebel
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	430 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	25 g
Ballaststoffe	28 g
Eiweiß	23 g