

# Zucchini Aprikosen Suppe

## Zutaten:

**E** 500 g Zucchini, **E** 3 Aprikosen, **E** 2 EL Mandelmus, **E** 1 EL Melasse,  
**M** 1 EL klein gewürfelten Ingwer, **M** 1 TL Oregano getrocknet,  
**W** ¼ TL Salz, **W** 1 TL Wakame Algen, **W** 1 EL Miso Paste,  
**H** 1 EL Zitronensaft,  
**F** 1 Stück frisches Kurkuma (ca. 1 – 1,5 cm groß), **F** 1l heißes Wasser.

## Vorbereitung:

**E** Zucchini in mittlere Würfel schneiden  
**E** Aprikosen halbieren und entsteinen. Anschließend in mittlere Würfel schneiden  
**M** Ingwer in Scheiben hobeln, danach in Stifte, dann in Würfel schneiden  
**F** Kurkuma in Scheiben hobeln und in Stifte schneiden

## Zubereitung:

**F** In einem heißen Topf, das heiße Wasser und Kurkuma geben.  
**E** Zucchini und Aprikosen in das heiße Wasser geben.  
**M** Ingwer, Oregano,  
**W** Salz und Wakame Algen mit dazugeben.  
**H** Zitronensaft zur Suppe geben.  
Einmal kräftig aufkochen lassen. Danach Deckel auflegen und den Herd auf kleinste Hitze stellen. Anschließend 20 Minuten köcheln lassen.  
**E** Den Topf mit der Suppe, von der heißen Platte nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Suppe darf nicht mehr kochen.  
Die Suppe zusammen mit dem Mandelmus und der Melasse fein pürieren.  
**W** Zum Schluss die Miso Paste zur Suppe geben. Nochmals alles kurz miteinander mixen.