



ORF extra

Eingeweckte Zuccinisuppe

Zutaten:

1 kg Zucchini
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Öl
600 ml Wasser
1 Bund gehackte Petersilie
½ TL Salz
Pfeffer
60 - 70 ml (1/16 l) Wiener Würze (siehe Tipp, ersatzweise selbstgemachte Suppenwürze, s. S. 196)

Zubereitung:

- Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch würfelig schneiden und in Öl anschwitzen.
- Mit Wasser aufgießen und die Zucchini weich kochen.
- Danach pürieren und mit der gehackten Petersilie, Salz, Pfeffer und der Wiener Würze abschmecken. Die Suppe noch heiß in Flaschen oder Gläser füllen und sofort verschließen. Bei 90 °C ca. 30 Minuten einwecken.

Verwendung:

Die Zuccinisuppe muss später einfach nur erwärmt werden, wobei ich sie dann noch mit etwas Obers verfeinere. Ich nehme die Zuccinisuppe auch gerne als Basis für Zuccinispätzle, dafür Eier und Mehl dazurühren und Spätzle einkochen.

Wiener Würze ist eine in Österreich biologisch hergestellte vegane Würzsauce aus Lupinen, Hafer, Wasser und Salz. Ich verwende sie recht gerne, da sie Speisen eine angenehm salzigwürzige Note verleiht und zudem sehr lange haltbar ist. Die Sauce ist in einigen Super- und Drogeriemärkten erhältlich. Aufgrund ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeit wird sie auch oft als „Österreichische Sojasauce“ bezeichnet.