Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Unterlandler Bäuerinnensuppe

Brot
Für die Verwertung von altbackenem Brot
Suppen
Aus der Rezeptsammlung „Reiche Ritterinnen – Le Avanzarotte“ (Verdi – Grüne – Vërc, Bozen, 2020)

Zutaten:

- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 4 bis 5 Zucchini
- etwas Weißwein
- Gemüsebrühe
- altbackenes Brot (Schüttelbrot oder schwarzer Weggen oder Vinschgerlen)
- Basilikum

- n.B. etwas Sahne

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schneiden und in Öl anrösten. Die geraspelten Zucchini hinzugeben. Mit Weißwein aufgießen. Brühe zugießen und nicht zu lange kochen lassen. Das harte Brot in der Suppe aufweichen. Salzen und pfeffern und mit frischem Basilikum abschmecken. Man kann die Suppe pürieren und evtl. mit Sahne verfeinern.

Zeitaufwand: rund 25 Minuten

Tipp:

Das Gemüse kann variiert werden, auch eine Zwiebelsuppe wird köstlich auf diese Weise.

Vegane Variante:

Für eine vegane Suppe verwendet man einen veganen Weißwein, achtet auf Brot ohne Zutaten tierischer Herkunft und lässt die Sahne weg bzw. ersetzt sie durch eine pflanzliche Sahnealternative.