Zucchinicremesuppe



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	1 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	5 g
Zucchini	4 St.
Frischkäse, natur	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Pürierstab

1. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und beides ca. 2–4 Min. farblos anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, kräftig salzen und pfeffern, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln.

2. Inzwischen Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen und fein würfeln. Zucchiniwürfel in die kochende Brühe geben und ca. 8 Min. mitkochen. Frischkäse in die Suppe geben, mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Suppe in tiefen Tellern verteilen, mit Petersilie bestreut sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	130 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	4 g