



Rezepte > Mittagessen

Zucchini cremesuppe

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	500 ml
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zucchini	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Frischkäse, natur	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und in den Mixbehälter geben. Mit der Turbo-Taste/4 Sek. mit eingesetztem Messbecher zerkleinern. Anschließend mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
2. Zucchini waschen, Enden entfernen, grob würfeln und mit der heißen Gemüsebrühe, ½ Teelöffel Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 15 Min./Stufe 1/90 °C garen.
3. Frischkäse in die Suppe geben und mit eingesetztem Messbecher 1 Min./Stufe 3–8 schrittweise ansteigend pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	110 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g