

Zucchini-Suppe

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 große Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 EL Bratöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 g (natur, 15% Fett i.Tr.) Frischkäse
- 0,5 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zucchini waschen und würfeln. Zwiebel, Kartoffeln und Karotten schälen und ebenfalls klein würfeln.

Öl (z.B. Sesamöl, Kokosfett, raffiniertes Raps- oder Olivenöl) in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie goldgelb sind. Das restliche Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, die Suppe pürieren.

Den Frischkäse in die warme Suppe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, fein hacken und auf der Suppe anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 17.02.2025

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen