

Zucchini-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 große Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 EL (Sesamöl, Kokosfett, raffiniertes Raps- oder Olivenöl) Bratöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g (natur, 15% Fett i.Tr.) Frischkäse
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Die Zucchini waschen und würfeln. Zwiebel, Kartoffeln und Karotten schälen, dann klein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie goldgelb sind. Das restliche Gemüse hinzugeben 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.

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Bluthochdruck
- Herzschwäche
- Neurodermitis
- Sodbrennen/Reflux

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin:

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