

Tomatensuppe mit Zucchinistiftchen

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rapsöl
- 1 Dose Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 2 EL saure Sahne

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauchscheiben darin goldgelb braten. Stückige Tomaten und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Währenddessen die Zucchini waschen und in etwa 3 cm lange, schmale Stifte schneiden. In die Suppe geben und 5 Minuten weiterköcheln lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Auf 2 Teller verteilen und je 1 EL saure Sahne in die Mitte setzen.

Nährwerte pro Person:

145 kcal, 5 g Eiweiß, 9 g Fett, 10 g Kohlenhydrate

Tipp:

Die Suppe wird gehaltvoller, wenn Sie kurz vor Ende der Garzeit 2 EL frisch geriebenen Parmesan oder Pecorino darin schmelzen lassen.

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Fettstoffwechselstörungen

Morbus Crohn (Remissionsphase) - püriert, ohne Zwiebeln und Knoblauch

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.10.2020

Koch/Köchin: Salla Schmilewski

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