

Tomatensuppe mit Zucchinistiftchen

Zutaten (für 2 Personen):

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

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauchscheiben darin goldgelb anbraten. Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen, 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 Teller verteilen und je 1 EL saure Sahne in die Mitte setzen.

Tipp: Die Suppe wird gehaltvoller, wenn man vor Ende der Garzeit pro Person 1 EL frisch geriebenen Parmesan oder Pecorino darin schmelzen lässt.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin: Salla Schmilewski

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