

ZUCCHINISUPPE



Zucchini enthalten nur wenig Kalorien, dafür viele Vitamine, wie *B-Vitamine, Vitamin A und C*, und zahlreiche Mineralstoffe wie *Calcium, Eisen und Magnesium*.

Du kannst Sahne (oder Kochcreme) als Bindemittel nehmen oder als vegane Variante zum Beispiel Hafercreme.

Die Suppe ist sehr lecker, gesund und einfach zuzubereiten.

Sie eignet sich als leichte Mahlzeit zum Mittag- oder Abendessen und lässt sich gut vorbereiten.

Zutaten (für ca. 2 Personen):

- ca. 250 g Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 EL Rapsöl, Butter oder Ghee
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne oder Hafercreme
- 2 Zweige Thymian (oder 1/2 TL getrockneter Thymian)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- die Schalotte schälen und klein hacken
- Zucchini waschen und in grobe Stücke schneiden
- Öl bzw. Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotte darin anbraten
- anschließend die Zucchinistücke anbraten
- mit der Gemüsebrühe aufgießen
- Thymianzweige dazu geben und ca. 10 Min. köcheln lassen
- Thymianzweige entfernen und alles mit einem Stabmixer pürieren
- Sahne bzw. Hafercreme zugeben und umrühren
- mit Salz und Pfeffer abschmecken