

September



Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 mittelgroße Zucchini
- 40g gewürfelter Schinken
- 2 EL Schmand oder Frischkäse
- ½ kleine Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zucchini Suppe

Zubereitung

1. Schneiden Sie die Zwiebel und Kartoffeln in Würfel und hacken Sie die Knoblauchzehe. Erhitzen Sie 2 EL Rapsöl in einem Topf und dünsten Sie darin die Zwiebel mit dem Knoblauch glasig an. Fügen Sie die Kartoffelwürfel hinzu und dünsten diese für 3 min mit. Löschen Sie alles mit 600ml Gemüsebrühe ab und kochen Sie die zugedeckte Suppe bei mittlerer Stufe für 10 min.
2. Reinigen Sie die beiden Zucchini. Legen Sie 1/3 der Zucchini beiseite und schneiden Sie den Rest in grobe Stücke. Die grob geschnittenen Zucchini werden den Kartoffeln beigelegt und für 5 Minuten mitgekocht.
3. Schneiden Sie die zuvor beiseite gestellten Zucchini in kleine Würfel. Braten Sie 40 g gewürfelte Schinken in einer Pfanne knusprig an und entnehmen diesen wieder. Nehmen Sie 1 EL Rapsöl und braten die Zucchiniwürfel von allen Seiten goldbraun an.
4. Geben Sie 1 EL Schmand/Frischkäse zur Suppe. Pürieren Sie alles bis zur gewünschten Konsistenz. Schmecken Sie die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.
5. Servieren Sie die Suppe mit Schinken, Zucchiniwürfel und einem Klecks Schmand/Frischkäse.

Tipp:

Für die vegetarische Alternative können Sie auch geröstete Möhrenwürfel verwenden.

Gut & Gesund:

Zucchini ist reich an Kalium und Vitamin C, die wichtig für die Zellregulierung und das Immunsystem sind. Durch den geringen Kohlenhydratanteil bleibt der Blutzuckerspiegel stabil und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Guten Appetit!