Magere Zucchinisuppe

Dieses Rezept macht als Vorspeise oder Hauptgericht eine gute Figur: Die Magere Zucchinisuppe ist leicht und lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

3 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Zwiebel
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 Bund	Petersilie
1 Schuss	Öl
1 l	Gemüsesuppe
1 Stk.	Zitrone
1 Prise	Muskat
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Magere Zucchinisuppe** zuerst die Zucchini waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls grob würfeln. Petersilie waschen, trockenschwenken und fein hacken.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Zucchinistücke dazugeben und mit der Suppe auffüllen. Alles etwa 10-15 Minuten köcheln lassen und die Hälfte der Petersilie unterrühren. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.

3. Die Schale der Zitrone fein reiben und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe portionsweise in tiefe Schalen füllen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Die Magere Zucchinisuppe nach Belieben vor dem Servieren noch mit gerösteten Kürbis- oder Sonnenblumenkernen verfeinern.