

Zucchini-suppe mit Croutons

Die Zucchini-suppe mit Croutons ist eine leichte und feine Gemüsesuppe. Das leichte und kalorienarme Rezept eignet sich auch für eine Diät.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

1 Stk.	Zwiebel (mittelgroß)
2 Stk.	Zucchini (klein)
1 Scheibe	Toastbrot
	Pflanzenöl
1 EL	Balsamicoessig (hell)
400 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Crème fraîche
1 Prise	Kreuzkümmelpulver
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Zucchini-suppe mit Croutons** die Zwiebel schälen und zerhacken. Die Zucchini waschen und kleine Stücke schneiden.
2. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Zucchini rundum glasig andünsten. Mit weißem Balsamicoessig und Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei geringer Hitze zirka 8 Minuten köcheln lassen.
3. Das Toastbrot in Würfel schneiden und fettfrei in einer beschichteten Pfanne rösten.
4. Jetzt die Suppe mit einem Mixstab pürieren, die Crème fraîche einrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit den Croutons anrichten und

servieren.

Tipp

Die Croutons mit etwas geschmolzener Butter und gepresstem Knoblauch anrösten. Die Zucchinisuppe mit Croutons nach Belieben, mit frischen Kräutern garnieren.