



Praxis für Ernährung und Gesundheit
Beratung | Therapie

www.gesundessen-aktiverleben.de

Zucchinisuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

600 g Zucchini

1 Kartoffel

1 Schalotte

Albaöl Olive

650 ml Gemüsebrühe

Kräuter der Provence frisch oder TK

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, die Kartoffel schälen und beides klein schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Schalottenwürfel kurz anschwitzen. Nun Zucchini und Kartoffel dazugeben und 3 min mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen. Kräuter der Provence fein hacken und dazugeben. Die Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt 20-25 min köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.