

Suppen Rezepte

Grüne Sahnesuppe Mit Zucchini

Anzahl: 2 Portionen

gattung: Vorspeisen, Suppen, Ohne Fleisch, Vegetarisch

1	Bd. Lauchzwiebeln	-200g
300 g	Zucchini	1/4 Liter Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe	1 Minigurke
1	Bd. Glatte Petersilie	-etwa 150g
1	Essl. Margarine	Salz
1	Essl. Mehl	Muskat
1	Pk. Schlagsahne	frisch gemahlener Pfeffer

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zusammen mit zerdrücktem Knoblauch und abgezupften Petersilienblättchen in heisser Margarine andünsten.

Mit Mehl bestäuben. Sahne und Brühe zugiessen und im geschlossenen Topf zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Inzwischen Gurke dünn schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel entkernen.

Auf der Rohkostreibe raffeln. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührers oder im Mixer pürieren und mit Salz, einer Prise Muskat und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte gehobelte Gurke in die Suppe geben und kurz darin erwärmen.

Pro Portion ca. 435 Kalorien, 37g Fett.

Die Suppe ist weniger fett und kalorienärmer, wenn man statt der Sahne die gleiche Menge Milch verwendet.