

Zucchini-Suppe

Portion: 110kcal, Fett: 8g, Eiweiß: 5g, Kohlenhydrate: 4g

Zutaten für 4 Portionen:

150g Schalotten
2 Knoblauchzehen
30g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
400g Zucchini
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin
2 Stiele Liebstöckel
1 Chilischote klein
1,2l Gemüsefond
100g Kirschtomaten
30g Parmesan
3 Stiele Petersilie
3 Stiele Dill
3 Stiele Kerbel
1 Zitrone unbehandelt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Schalotten, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Zucchini getrennt fein würfeln. Öl erhitzen, Zucchini darin scharf anbraten, Hitze verringern, Schalotten, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Tomatenmark und Rosmarin zugeben und 2-3 Minuten anbraten. 1 Liebstöckelstiel und Chili zugeben, mit Fond auffüllen und 20 Minuten bei milder Hitze garen.
2. Tomaten halbieren und die letzten 5 Minuten mitgaren.
3. Parmesan fein reiben. Petersilie, Dill, Kerbel und restliche Liebstöckelblätter fein hacken. Die Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone fein abreiben, mit Parmesan und Kräuter mischen.
4. Suppe salzen und pfeffern und mit der Kräutermischung servieren.