

# 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.