

Diätphase

Gemüse-Rezept



Cremige Zucchini-Suppe

[2 Portionen, 80 kcal]

Zutaten:

2 mittelgroße Zucchini (gewürfelt)

1 Zwiebel (gewürfelt)

400ml Gemüsefond

½ Bund Kresse

50g Frischkäse (0,2% Fett)

Zubereitung:

1. Zwiebelwürfel in einem Topf dünsten bis sie glasig sind.
2. Zucchini dazugeben und anrösten, mit Gemüsefond ablöschen und 20 Minuten leicht kochen lassen.
3. Topf vom Herd nehmen und Frischkäse einrühren.
4. Suppe pürieren, abschmecken mit Salz und Pfeffer und mit Kresse bestreut servieren.