1A+1B

Vegetarisch

Würzige Zucchinisuppe

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel, rote Chili und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Die Zucchinistücke hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Die Brühe hinzufügen und die Zucchini ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und den Frischkäse in die Suppe einrühren.

Zutaten

- [ ] 250 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 200 g Zucchini in Stücken
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ rote Chili, sehr fein gehackt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**104 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**6 g**
Eiweiß	**3 g**