

# Stoffwechselkur Rezept für Zucchini cremesuppe für 2 Portionen

Hmmm - lecker diese Zucchini cremesuppe - teste sie aus! Während vielen Menschen Zucchini aus der Pfanne nicht so gut schmeckt, haben wir noch niemandem erlebt, dem unsere Zuchinisuppe nicht geschmeckt hat. Daher: Ausprobieren und schmecken lassen.

## Zutaten:

- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 gr Frischkäse
- zum Würzen: Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

**Dauer:** Circa 20 Minuten

**Kalorien:** 80 kcal pro Portion



## Zubereitung:

1. Gebe als erstes in einem Topf die klein gewürfelte Zwiebel und dünste diese an bis die Zwiebelstücke glasig sind.
2. Die klein geschnittenen Zucchini dazugeben und mit dünsten.
3. Gemüsebrühe in den Topf geben und circa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen und den Frischkäse unterrühren
5. Zum Schluss noch die Zutaten fein pürieren und würzen. Je nach Geschmack und Belieben mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss oder Petersilie.