

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Zucchini-suppe

700 g Netto Zucchini

80 g Netto Zwiebel

30 g ungeh. Pflanzenmarg.

1 l Gemüsebrühe

1 Bd. Dill

1 Bd. glatte Petersilie

1 Zweig Estragon

2 Eigelb (Gew. – Kl. 4)

125 cm<sup>3</sup> Sahne

Pfeffer weiß, Muskat

Gesamt: 990 kcal : 4 = 248 kcal

990 kcal : 8 = 124 kcal

2/3 in Scheiben schneiden,  
1/3 fein würfeln.

fein würfeln, in  
glasig dünsten, die Zucchini-  
scheiben dazugeben,  
andünsten, mit  
auffüllen und 10 Min. leise  
kochen lassen.

Inzwischen die Kräuter  
feinhacken:

und mit  
und  
verquirlen.

Die Zucchini-suppe pürieren,  
Zucchiniwürfel dazugeben,  
5 Min. leise Kochen lassen.

Die Suppe mit der Eigelb-  
Kräutersahne legieren, würzen  
mit:

Suppe nicht mehr kochen  
lassen!

