

# Zucchini-Suppe

Rezeptidee vom tapferen Bäuerlein

## Zutaten (für 4 Personen)

- 1100g Zucchini
- 2 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl oder Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 1 TL Salz, 1 /2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll Petersilie

## Zubereitung

1. Zuerst die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffel ebenfalls schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
2. Zucchini waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf das Öl oder die Butter leicht erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Anschließend die Kartoffeln und Zucchini hinzugeben und ca. 5 Minuten mit anschwitzen.
4. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe vom Herd nehmen, die Sahne zugießen und mit einem Pürierstab fein pürieren.
6. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Im Suppenteller anrichten und mit frischer Petersilie bestreuen.

## Food Fact

Zucchini haben von Juni bis Oktober in Deutschland Saison. Sie sind unglaublich vielseitig einsetzbar, zum Beispiel gebraten als Beilage zu Fisch und Fleisch, als Suppe, als Quiche oder roh in Salaten. Aber auch in süße Kuchen passt geraspelte Zucchini wunderbar und verleiht ihnen eine besondere Saftigkeit.

