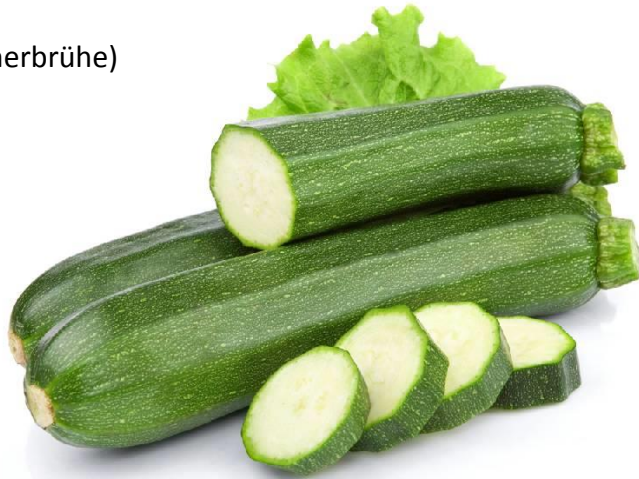


Zucchini – Suppe „mit Pfiff“

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zucchini
- 1l Hühnerfond (ersatzweise Hühnerbrühe)
- 2 Zitronen
- 2 Bund Basilikum
- 250g Crème fraîche
- Salz und Pfeffer
- Weißwein trocken & fruchtig



Kleine Warenkunde:

Bereits die Übersetzung aus dem Italienischen "zucca" = Kürbis verrät es. Die mit dem Kürbis verwandte Zucchini ist in der Küche ein Alleskönner, die sich für zahlreiche Gerichte eignet. Von kantig bis gurkenförmig gibt es sie gestreift und gesprenkelt; grüne, gelbe und weiße Sorten. Zucchini gibt es das ganze Jahr über. Zwischen Juli und Oktober kann man einheimischen Anbau kaufen. Der relativ kalorienarme Zucchini ist besonders bei den sogenannten „Low Carb“-Gerichten als Grundlage sehr beliebt.

Zubereitung:

Zuerst die Zucchini gründlich waschen und in Stücke schneiden. Zitronen ebenfalls säubern und dann die Schale davon abreiben – empfehlenswert wäre die Verwendung von Bio-Zitronen. Als nächstes den Suppentopf auf den Herd – die Zucchini zusammen mit der Zitronenschale in den Topf geben und mit dem Fond aufgießen. (Wir haben gekauften, fertigen Fond aus dem Glas verwendet). Das Gemüse nun im Fond ca. 15 Minuten kochen lassen. Die Crème fraîche (französisch für Frischrahm) und das grob zerkleinerte Basilikum (auch die zarten Teile der Stängel) hinzufügen und alles mit dem Stabmixer fein cremig pürieren. Salz und Pfeffer für den guten Geschmack hinzu und fertig ist die Suppe. Für den besonderen Pfiff geben Sie noch etwas Wein hinzu und erhitzen die Suppe nochmals kurz. Fertig!

*Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit
& viel Vergnügen beim Nachkochen!*

Die Damen des Lions Club Siegburg LÖWENSTERNE