

Zucchini-Suppe

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
ergibt ca. 1 Liter

1 Esslöffel Butter oder Margarine

1 Knoblauchzehe, gepresst

500 g Zucchini, geviertelt, in Scheiben

1 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten (ergibt ca. 125 g)

1 Teelöffel Zitronenthymianblättchen

6 dl fettfreie Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Knoblauch, Zucchini, Mais und Thymian andämpfen. **2.** Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Gemüse zugedeckt ca. 25 Min. weich köcheln. **3.** Gemüse mit der Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen, in Pfanne zurückgießen, aufkochen, würzen. **4.** Suppe in vorgewärmte Schüsselchen anrichten, Chips dazu servieren.

Tipp: die Suppe eignet sich auch zum Kaltessen. Suppe auskühlen, zugedeckt ca. 3 Std. kühl stellen, vor dem Servieren nochmals durchrühren, evtl. wenig Crème fraîche darunter ziehen.

Pro Person: 4 g Fett, 4 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 367 kJ (88 kcal)



Auberginen-Chips

EINFACH

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ziehen lassen: ca. 1 Std.
Backen: ca. 30 Min.

250 g Auberginen, schräg in ca. 2 mm dicken Scheiben

½ Teelöffel Salz

1 Esslöffel Sonnenblumenöl

1. Auberginenscheiben auf Haushaltspapier legen, mit Salz bestreuen, mit Haushaltspapier bedecken, ca. 1 Std. ziehen lassen. **2.** Ofen auf 120 Grad vorheizen. Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Ofengitter legen, mit Öl bestreichen. In der Mitte des Ofens ca. 30 Min. knusprig backen.

Pro Person: 3 g Fett, 1 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 156 kJ (37 kcal)