Rezept

Tomatensuppe mit Zucchini

Ein Rezept von Tomatensuppe mit Zucchini, am 01.06.2025

Zutaten

- **1** kleine Zwiebel
- **1 EL** Rapsöl
- **1 Dose** stückige Tomaten (400 g Füllgewicht)
- **30 g** Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)
- Salz
- **1** Scheibe Pumpernickel
- **2** Knoblauchzehen
- **250 ml** Gemüsebrühe
- **1** kleiner Zucchino (200 g)
- 1-2 TL Zitronensaft
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 197 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel goldgelb anbraten. Die Gemüsebrühe und Tomaten dazugeben und bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit den Zucchino waschen, putzen, längs vierteln und in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchinistücke in die Suppe geben und weitere 5 Min. leicht köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

3. Den Käse in die Suppe rühren, bis er geschmolzen ist. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Tellern anrichten und jeweils 1/2 Scheibe Pumpernickel dazureichen.