



# Cremige Zucchinisuppe



Eine warme Suppe in der Schul- oder Mittagspause schmeckt immer! Diese Suppe auf Basis von Zucchini und Blumenkohl sorgt für eine Extra-Portion Gemüse. Und mit etwas Räucherlachs füst Du der Suppe noch einen extra Geschmackskick hinzu.



2p



25m

## ZUTATEN

1 Zucchini

200 g Blumenkohlröschen

½ Würfel Gemüsebrühe  
(salzarm)

3 EL Kräuter-Frischkäse

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

400 ml Wasser

150 g Räucherlachs (Bio)



## SO BEREITEST DU DIE CREMIGE ZUCCHINISUPPE ZU

- 1 • Den Knoblauch durchpressen oder kleinschneiden, die Zwiebel fein würfeln. Die Zucchini in Würfel schneiden und den Blumenkohl in Röschen teilen.
- 2 • In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel 1-2 Minuten anschwitzen. Die Zucchini und den Blumenkohl hinzugeben und unter Rühren 5 weitere Minuten sautieren.
- 3 • 400 ml Wasser angießen, den Brühwürfel dazugeben und alles einmal aufkochen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garkochen, dann alles mit dem Stabmixer pürieren und den Kräuter-Frischkäse darunterühren. Den Lachs in Streifen schneiden und zur Suppe geben.
- 4 • Die Suppe in den Thermo-Lunchpot Ellipse füllen und diesen verschließen.

Lieber vegetarisch?  
Dann lass einfach  
den Lachs weg.



Tip

Für einen Extra-Crunch  
im oberen Behälter des  
Lunchpots knusprige  
Croutons mitnehmen.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
268	14,1 g	5,7 g	11 g	5 g	22,1 g

**MEPAL**

Für immer