

ZUCCHINISUPPE mit Parmesan-Chips

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 Schalotten, fein geschnitten
60 ml Albaöl (55 g)
1 kg Zucchini
700 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
3 TL Zitronensaft
Zum Anrichten:
50 g Parmesan
4 TL Schmand
Petersilie

Zubereitung
Schalotten in Albaöl andünsten. Zucchini waschen, in kleine Stücke schneiden und hinzufügen, mit der Brühe auffüllen und in 10 Minuten weich garen.
Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitrone abschmecken.
Den Parmesan fein reiben und etwa 16 kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
Backen: ca. 12 – 15 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.
Der Parmesan verläuft zu kleinen Talern, die nach dem Abkühlen vom Backpapier gelöst werden können.
Die Zucchinisuppe in Suppentassen füllen und mit Schmand, Parmesan-Chips und Petersilie anrichten.

Tipp
Für ein intensives Grün verwenden Sie am besten kleine Zucchini.
Übrig gebliebene Parmesan-Chips sind ein leckeres Knabbergebäck.

Nährwertinformation pro Portion:
263 kcal | 22 g Fett | 10 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate | 22 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®