



1A+1B

Meat

Zucchinisuppe mit knusprigem Rohschinken



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Zucchini in Würfel schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die Zucchini hinzufügen und 5 Minuten mitbraten. Dann das Brühepulver und ca. 250 ml Wasser hinzufügen. Aufkochen und ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. In der Zwischenzeit eine trockene Pfanne erhitzen und den Rohschinken ausbraten. Die Zucchini pürieren und die Suppe mit der Kochsahne, knusprigem Rohschinken und frisch gemahlenem Pfeffer abschließen. Mit den Grissini Oregano servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle grissini oregano
- ☐ 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g Rohschinken
- ☐ 100 g Zucchini
- ☐ 1 EL rote Zwiebel
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL Kochsahne light
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	393 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	20 g
Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	33 g