1A+1B

Fish

Zucchinisuppe mit Lachsschnipseln und Petersilie

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Zucchini in Würfel, den Lachs in Schnipsel schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Die Zucchini hinzufügen und noch 5 Minuten mitbraten. In der Zwischenzeit die Brühe zubereiten und zum Gemüse gießen. Aufkochen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Kochsahne einrühren und mit den Lachsschnipseln und Petersilie abschließen. Die Cracker mit dem Milchaufstrich bestreichen und separat essen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle meerzaden crackers
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs
- [ ] 250 ml (PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 100 g Zucchini
- [ ] 1½ EL Kochsahne light
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**440 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**31 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**25 g**