

Grüne Gartensuppe

Zutaten für 6 Personen:

4 Stangen Bleichsellerie (500 g)

3 Zucchini (400 g)

2 Stangen Lauch (250 g)

1 Bund Kresse

600 ml Hühnerbrühe

150 ml ungesüßter Joghurt mit 1 TL Stärke verrühren

1 kleiner Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Pfeffer, Salz



Das Gemüse waschen. Sellerie in Stücke hacken, die Zucchini in kleine Scheiben und den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Zutaten zusammen mit der Kresse und der Hühnerbrühe in deinen Topf geben. Die zerdrückte Knoblauchzehe und die Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gerade gar ist. Anschließend die Zutaten mit dem Mixer zu einem Püree verarbeiten.

Den Joghurt mit der Stärke verrühren. Die Suppe in Suppenschalen füllen und alles mit je einem kleinen Löffel Joghurt und Kresse garnieren.

Pro Portion:

Energie 139 kcal

Fett 8 g

Kohlenhydrate 7 g