

# Paprika-Zucchini-Suppe

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Suppe

- 300 g rote Paprikaschoten - waschen, entkernen, in 2-cm-Stücke schneiden
- 250 g Zucchini - waschen, vierteln, in 1-cm-Stücke schneiden
- 100 g Zwiebeln - schälen, fein würfeln
- 2 Knoblauchzehen - schälen, fein würfeln

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Apfelessig
- 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Bund Basilikum - grob schneiden

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Paprikaschoten und Zucchini dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.

Die Suppe mit Tamari, Apfelessig, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf zwei Suppenteller verteilen und mit Basilikum bestreut servieren.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 191 kcal, Kohlenhydrate: 15 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 11 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/paprika-zucchini-suppe.html>