

Zucchini-Suppe mit Reis

Suppen » Tomaten-Suppe

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Tomate(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 500g Zucchini
- » 125g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Öl
- » 1 EL Tomatenmark
- » 2 EL Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Bd. Dill

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Schale abziehen. Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel fein würfeln. Lauchzwiebeln in grobe Ringe schneiden. Zucchini der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Löffel herausschaben. Zucchini in Scheiben schneiden. Reis in 250ml kochendem Salzwasser ca. 20min garen.

2. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Lauchzwiebeln, Tomaten und Zucchini zufügen. Unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 2min schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren und mit 1l Wasser ablöschen. Gemüsebrühe einrühren, Suppe aufkochen und ca. 15min köcheln lassen.

3. 1-2 Dillfähnchen beiseite legen. Rest Dill hacken. Ca. 3/4 des Dills und Reis zur Suppe geben. In einer Terrine anrichten, mit Dill bestreuen und garnieren.

Nährwerte: 210kcal/E6g/F6g/KH34g pro Portion

angelegt am: 02.02.2004

Rezept-Nr: 921

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke