

# Italienische Kürbissuppe

## Rezept für 2 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml trockener Weißwein
- ½ Blumenkohl
- 250 g Kürbisfleisch, gewürfelt
- ½ Dose Tomaten
- ½ Bund Basilikum
- einige Rosmarinnadeln, etwas Parmesan, Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln in Streifen schneiden und in einem Topf in Olivenöl andünsten. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch sehr fein hacken und zusammen mit dem Lauch in den Topf geben. Alles mit Gemüsebrühe und dem Wein ablöschen.

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Zusammen mit dem gewürfelten Kürbis und den Tomaten in die Brühe geben. Alles 10 Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Basilikum und Rosmarin grob hacken und in die Suppe geben. Servieren und mit Parmesan bestreuen.

Variation: Wenn Sie mögen, dann geben Sie noch kleine, gekochte Suppennudeln hinzu.

## Quelle:

PfundsFIT

Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6