

Naturheilpraxis  
Helga Nolde  
Heilpraktikerin · Homöopathie

Talblick 2  
51570 Windeck-Herchen

Tel. 0 22 43 / 8 34 34  
Fax 0 22 43 / 84 09 67

## Italienische Zucchini-Suppe

Zutaten für 4-6 Portionen

2 mittelgroße Tomaten entkernen, Fruchtfleisch würfeln, das Innere aufbewahren.

1 Knoblauchzehe mit

1 kl. Zwiebel klein hacken, in

2 EL Olivenöl andünsten.

600 g Zucchini in Stücke schneiden, zusammen mit dem Inneren dazu geben, 3 Min. dünsten.

500ml Gemüsebrühe zufügen, die Suppe 20 Minuten köcheln.

Suppe pürieren, mit Pfeffer, Kräutersalz und Pizzagewürz würzen.

Das Fruchtfleisch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erwärmen, auf die Suppe geben.

Mit Basilikum garnieren.