Zucchinisuppe mit zartem Hähnchenfilet

Zutaten für 2 Portionen

500 g Zucchini
1 mittlere Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe
250 g Hähnchenfilet
2 EL saure Sahne
2-3 EL Wasser
etwas Kresse oder Petersilie
¼ TL Curry
1 Prise Salz

Nährwert der Portion: 205 kcal

Kohlenhydrate: 11 g, Eiweiß: 32 g, Fett: 7 g

Zubereitung

1. Wasser aufkochen, das Hähnchenfilet hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen.
2. Anschließend den Topf von der Hitze nehmen, das Filet abgedeckt 10 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und in kleine Stifte schneiden. Die Zwiebel würfeln und in einem Topf mit 1–2 EL Wasser 2–3 Minuten dünsten.
4. 3/4 der Zucchinistifte dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, für ca. 5 Minuten kochen und im Anschluss pürieren.
5. Die restlichen Zucchinistifte hinzugeben, weitere 5 Minuten kochen und parallel das in Stücke gezupfte Hähnchenfilet in die Suppe geben.
6. Mit Curry und Salz abschmecken, auf den Teller verteilen, 1 EL saure Sahne (pro Portion) unterrühren und mit Kresse oder Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Tipps für einen reibungslosen Turbo-Fastentag

1. Bittertropfen von Bitterliebe sind perfekte Verdauungs- und Fastenhelfer. Mehr dazu hier.
2. Du hast keine Lust zu kochen und bist auf der Suche nach einer Abkürzung für den Turbo-Fastentag? Dann sieh dir das Complete d-eat an.