

## Kalte Zucchini-Suppe aus dem Mixer

### Zutaten für 2 Portionen

125 ml Gemüsebrühe, abgekühlt  
300-400 g kleine Zucchini  
4 große Zweige Basilikum oder glatte  
Petersilie  
1 BIO-Limette, Saft und Schale  
Salz/Pfeffer  
1 EL Rapsöl  
200 g stichfester Joghurt oder Skyr



Foto: Vernetzungsstelle  
Seniorenernährung Hessen

Als Einlage: Kirschtomaten

### Zubereitung

1. Am besten klappt es mit einem kräftigen Mixer, aber ein Pürierstab geht auch.
2. Zucchini putzen, halbieren und in Scheiben schneiden, ggf. Kerngehäuse entfernen. Kräuterblätter abzupfen. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen.
3. Erkalte Brühe, Gemüse, Kräuter, Limettensaft und -schale fein pürieren. Joghurt untermixen und abschmecken. Mit Kirschtomaten, Kräuterblättchen anrichten und dazu aufgeschnittene Vollkornbrötchen reichen.

### Variationen, zusätzlich nach Belieben:

50 g fein gemahlene Cashewkerne oder Mandeln  
Anstatt Kirschtomaten ausgestochene Kugeln oder Würfel einer Wassermelone



[www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung](http://www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung)

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter:** <https://www.in-form.de/>

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Landwirtschaft, Ernährung  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Hessisches Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt,  
Weinbau, Forsten, Jagd und  
Heimat



Hessisches Ministerium  
für Familie, Senioren, Sport,  
Gesundheit und Pflege



SEKTION HESSEN –  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.