



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Milch-Zucchini Suppe

Sütlü Kabak Çorbası



5 Gläser Milch
2 mittel grosse Zucchini
3 Gläser Wasser
½ Glas Reis
½ Glas Fleischbrühe
½ Glas geribener Käse
2 KL Salz
½ KL Pfeffer

In einen kleinen Topf Reis und 3 Gläser Wasser hinzugeben und bei niedriger Hitze kochen bis der Reis seine Form ändert und das Wasser aufgenommen hat.

In einen anderen Topf Milch einfüllen und zum Sieden bringen, dazu geschälte und kleingewürfelte Zucchini hinzugeben.

Sobald die Zucchini glasig und weich geworden ist, den Reis mit samt der Flüssigkeit hinzugeben.

In die Suppe Salz, Pfeffer und Fleischbrühe hinzufügen, den Deckel schliessen und bei niedriger 20 Minuten kochen.

Kurz bevor die Suppe vom Herd genommen wird geriebene Käse hinzugeben, vermischen und warm servieren.

Tipp: Milch-Zucchini Suppe hat wenig Kalorien und ist leicht zu Verdauung. Für diejenigen, die eine Diät machen, ist es eine ideale Suppe.