

## Schnelle Zucchinisuppe

2 EL Pflanzenöl

4 Knoblauchzehen, in dünnen Streifen

1 TL mildes Chilipulver (für Erwachsene 1-2 EL, je nach Geschmack)

½ TL gemahlene Kreuzkümmel

1,5 l Gemüsebrühe

2 Zucchini in Stückchen geschnitten

1 Beutel Langkornreis

Salz, Pfeffer

Öl erhitzen, Knoblauch dazugeben und leicht anbräunen. Chilipulver und Kreuzkümmel unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten.

Brühe und Zucchini ca. 15 Minuten köcheln lassen und dann gekochten Reis zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.