



Fasten, ohne zu fasten – genau das macht den Trend des **Scheinfastens** so spannend. Wer die positiven Effekte des Fastens nutzen möchte, aber nicht komplett auf Essen verzichten will, setzt auf eine **kalorienreduzierte, nährstoffreiche Ernährung**. Eine köstliche Möglichkeit, sich leicht und gesund zu ernähren, ist eine warme, sättigende **Suppe mit Gemüse und Olivenöl**.

Heute nehmen wir uns eine **französische Gemüsesuppe à la Provençale** vor – inspiriert von den Aromen der Provence. Sie ist nicht nur leicht und nahrhaft, sondern auch wunderbar aromatisch durch Kräuter, frisches Gemüse und hochwertiges Olivenöl.

---

## Ein Hauch von Frankreich in der Suppenschüssel

Die französische Küche ist berühmt für ihre feinen Aromen und ihre Balance zwischen Genuss und Leichtigkeit. Während reichhaltige Gerichte wie Coq au Vin oder Bouillabaisse weltbekannt sind, gibt es auch eine Vielzahl **leichter, köstlicher Suppen**, die perfekt in ein Scheinfasten-Programm passen.

Unsere „**Soupe Provençale Légère**“ (Leichte Provenzalische Suppe) vereint typische Zutaten der südfranzösischen Küche:

- **Aromatische Kräuter** wie Thymian und Rosmarin
- **Frische Gemüsesorten** wie Zucchini, Fenchel und Tomaten
- **Hochwertiges Olivenöl**, das dem Gericht eine samtige Note verleiht

Diese Suppe ist nicht nur kalorienarm, sondern versorgt den Körper mit wichtigen **Ballaststoffen, Antioxidantien und gesunden Fetten**.

---

## Rezept: Soupe Provençale Légère

- **Zubereitungszeit:** 30 Minuten
- **Portionen:** 2



## Zutaten:

- 1 kleine Zucchini
  - 1 kleine Karotte
  - 1/2 Fenchelknolle
  - 1 kleine Tomate (oder 4 Cherrytomaten)
  - 1/2 Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 500 ml Gemüsebrühe
  - 1 TL Olivenöl (extra vergine)
  - 1 Zweig frischer Thymian
  - 1/2 TL Rosmarin (getrocknet oder frisch)
  - Salz & Pfeffer nach Geschmack
  - Optional: 1 EL gehackte Petersilie zum Garnieren
- 

## Zubereitung:



### 1. **Vorbereitung:**

- Zucchini und Karotte waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Fenchel in dünne Streifen schneiden.
- Tomate häuten (kurz mit heißem Wasser übergießen, dann Haut abziehen) und in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

### 2. **Anschwitzen:**

- In einem Topf 1 TL Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten.
- Karotte und Fenchel hinzufügen und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze mit anschwitzen.

### 3. **Köcheln lassen:**

- Tomaten und Zucchini hinzufügen.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen, die Kräuter (Thymian & Rosmarin) dazugeben und alles für ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen.

### 4. **Feinschliff:**

- Die Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Thymian-Zweig entfernen und nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.

---

## Warum diese Suppe perfekt fürs Scheinfasten ist

- ☐ **Wenig Kalorien, aber sättigend** – Dank Gemüse & Ballaststoffen
- ☐ **Hochwertige Fette** – Olivenöl für eine optimale Fettzufuhr
- ☐ **Anti-entzündlich & darmfreundlich** – Durch Fenchel, Knoblauch & Kräuter
- ☐ **Leicht verdaulich & wohltuend** – Ideal für den Mittag

Diese Suppe ist **ein echter Genuss, ohne den Körper zu belasten** – perfekt für einen Tag im Scheinfasten-Programm!

---

## Tipp für mehr Abwechslung

Falls du etwas mehr Variation möchtest, kannst du die Suppe mit folgenden Zutaten



anpassen:

- **Ein Hauch Basilikum** für eine mediterrane Note
- **Eine Prise Chili** für leichte Schärfe
- **Ein paar Avocadowürfel** für noch mehr gesunde Fette

---

**Bon Appétit & viel Erfolg beim Scheinfasten!** □□