

Zucchini-Feta-Suppe

Zutaten für 2 Portionen

- 750 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 TL [Gemüsebrühpulver](#) (oder 1 TL Gemüsepaste)
- 2 EL Kräuterfrischkäse
- 200 g Feta
- Kokosöl (zum Anbraten)



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 8 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 23 Minuten

So bereitest du die Zucchini-Suppe zu

1. Wasch deine Zucchini gut ab, viertel sie und schneide sie dann in dünne Scheiben. Sollte dir die Schale nicht gefallen, dann kannst du sie auch vorher schälen. Da in und direkt unter der Schale aber die meisten Nährstoffe sitzen, empfiehlt es sich, die Schale mit zu verwenden. Sie sorgt außerdem für eine erfrischend grüne Suppen-Farbe am Ende.
2. Schäle und würfle die Zwiebel klein und brate sie dann mit etwas Kokosöl in einem großen Topf glasig an.
3. Gib dann die Zucchini und die Gemüsepaste dazu und gieße das Gemüse mit soviel Wasser auf, dass es schwach bedeckt ist. Deine Zucchini-Suppe sollte nun für etwa 8 Minuten köcheln.
4. Als nächstes nimmst du dir deinen Pürierstab und pürierst die Zucchini unter Zugabe des Frischkäses zu einer feinen Suppe.
5. Kurz vor dem Servieren bestreust du deine Suppe dann mit Fetakäse-Würfeln.

Lasst es euch schmecken!

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

