

## Zucchini-Feta-Suppe



*vegetarisch*

*kleinkindtauglich*

*diabetistauglich*

*gesund*

### Schnelle Zucchini-Suppe mit würzigem Feta Käse – ideal an heißen Tagen

Eine Zucchini-Suppe mit Feta-Käse ist ein leichtes Low-Carb Gericht im Sommer, das du in Kombination mit leckerem Brot für deine Kinder zu einer vollwertigen Mahlzeit werden lassen kannst.

Die Suppe ist schnell in wenigen Minuten zubereitet und steckt voll wertvoller Vitamine. Wir bauen Zucchini im Sommer immer in unserem Garten an und haben dann in der Regel eine sehr reiche Ernte. Mit vielen wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen sind Zucchini ein wahres Fitnessfood. Sie enthalten außerdem reichlich Wasser und so gut wie keine Kalorien. Wenn du keine eigenen Zucchini hast, dann empfehle ich dir den Kauf frischer regionaler Produkte im Hofladen oder auf einem Wochenmarkt.

### Zutaten für 2 Portionen:

- 3 kleine Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL [Gemüsepaste](#) oder -brühe
- Kokosöl zum Anbraten
- 2 EL Kräuterfrischkäse
- 200 g Fetakäse (Schafskäse)

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 8 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:**

ca. 23 Minuten

## So bereitest du die Zucchini-Suppe zu

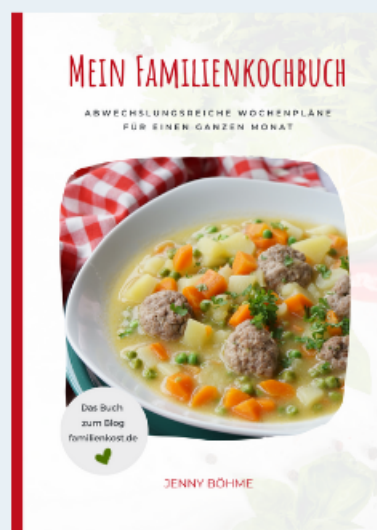
1. Wasch deine Zucchini gut ab, viertel sie und schneide sie dann in dünne Scheiben. Sollte dir die Schale nicht gefallen, dann kannst du sie auch vorher schälen. Da in und direkt unter der Schale aber die meisten Nährstoffe sitzen, empfiehlt es sich, die Schale mit zu verwenden. Sie sorgt außerdem für 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!

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet

[» ZUM SHOP](#)

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Als Beilage empfehle ich dir ein leckeres [Skyr-Brötchen](#) und zur Abwechslung auch mal [Zucchini-Spaghetti mit Thunfisch-Sauce](#).