

Rezept

Gemüsesuppe mit Feta-Nuss-Topping

Ein Rezept von Gemüsesuppe mit Feta-Nuss-Topping, am 28.06.2026

Zutaten

Zutaten:

300 g gemischtes Gemüse der Saison (z. B. rote und gelbe Möhren, Sellerie, Hokkaido-Kürbis, Kohlrabi, Zucchini)	100 g mehligkochende Kartoffeln
1 EL Walnusskerne	1 EL Butter
1 EL Kürbiskerne	Salz
6 Stängel Petersilie	1 EL Sonnenblumenkerne
50 ml Milch (laktosefrei)	200 g Feta-Schafskäse
	6 Stängel Schnittlauch
	½ EL Kräutersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 34 g F, 23 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Das Gemüse putzen, waschen oder dünn schälen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Kartoffeln zugeben, etwas salzen und bei geringer Hitze ca. 10 Min. braten. Das übrige Gemüse und 400 ml Wasser hinzufügen und alles zugedeckt bei geringer Hitze in etwa 30 Min. weich garen.
3. Die Walnüsse und Kerne sehr fein hacken. Den Nuss-Mix in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun anrösten. Dabei gut im Auge behalten, da die gehackten Nüsse und Kerne schnell zu dunkel werden. Den Mix in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
4. Feta in gleich große Würfel schneiden und zu dem Nuss-Mix in die Schüssel geben. Mit den Händen vorsichtig mischen, bis alle Würfel mit dem Nuss-Mix ummantelt sind. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Blättchen von den Stängeln zupfen, fein schneiden. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden.
5. Die Suppe mit dem Pürierstab fein-cremig pürieren. Die Milch dazugeben und alles mit Kräutersalz abschmecken. Dann in 2 Bowls verteilen, mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen und mit den Fetawürfeln garnieren. Sofort servieren.