

Rezept

## Zucchini-Suppe mit Minzeöl

Ein Rezept von Zucchini-Suppe mit Minzeöl, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>1/2 Bund</b> ½ Bund Frühlingszwiebeln	<b>500 g</b> Zucchini
<b>1</b> große Kartoffel	<b>2 TL</b> Olivenöl
<b>600 ml</b> Gemüsebrühe	<b>3 Stängel</b> frische Minze
Salz	<b>50 g</b> Frischkäse, fettreduziert
<b>1 EL</b> Zitronensaft	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

### Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Zucchini putzen, schälen, würfeln. Die Kartoffel schälen und würfeln.
2. In einem Topf 1 TL Öl mittelstark erhitzen, Zwiebeln, Zucchini und Kartoffeln darin 2-3 Min. anbraten. Die Brühe zugießen und die Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. kochen.
3. In der Zwischenzeit die Minze waschen, die Blättchen hacken. Die Hälfte davon in die Suppe geben. Die andere Hälfte mit 1 TL Öl und 1 Prise Salz im Mörser fein zerreiben.
4. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Frischkäse und Zitronensaft unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, auf zwei vorgewärmte tiefe Teller verteilen und auf jede Portion etwas von dem Minzeöl geben.