Rezept

Zucchinisuppe mit Minzeöl

Ein Rezept von Zucchinisuppe mit Minzeöl, am 19.05.2025

Zutaten

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