

Gekühlte Gemüsesuppe mit Feta

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Salatgurke
- 300 g Tomaten
- 150 g rote Spitzpaprika
- 300 ml kalte Gemüsebrühe
- 2 EL Ajvar
- 2 EL Weißwein-Essig
- 1,5 EL kalt gepresstes Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 100 g Feta

Die Gurke waschen. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Paprika längs halbieren, entkernen und waschen. Von allen drei Gemüsesorten jeweils 50 g in kleine Würfel schneiden und zugedeckt beiseite stellen.

Das übrige Gemüse in grobe Stücke schneiden und mit der Brühe, dem Ajvar, dem Essig, 1 EL Olivenöl und etwas Salz im Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 30 Minuten kühl stellen.

Inzwischen das Brot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Das übrige Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Den Feta grob zerbröckeln.

Zum Servieren die Gemüsesuppe mit den beiseite gestellten Gemüsesewürfeln, Croutons und Feta bestreut servieren. Nach Belieben mit Gartenkresse garnieren.

Tipp:

Für die Mittagspause können Sie die kalte Gemüsesuppe in einer Thermoskanne und die Gemüse- und Brotwürfel sowie den Feta separat in kleinen Frischhaltebehältern mitnehmen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen