

# Zucchinisuppe

Griechenland

aus: Barbara Bötner, Vollwertkost aus aller Welt, BLV

3 EL Buttet; 1 EL Olivenöl,  
1 große Zwiebel, gehackt  
150 g Langkorn-Naturreis,  
150 g Linsen, Salz, Pfeffer;  
1 TL Origano,  
¼ TL Cuminkörner; zerstoßen,  
2 l Wasser;  
6-8 gestrichene TL gekörnte Hefebrühe,  
500 g Zucchini, in feine Würfel geschnitten,  
1 EL getrocknete Minzeblätter (Speerminze, wenn erhältlich: griechische Läden)

2 EL Butter und das Öl zusammen in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten. Reis, Linsen, Salz und Pfeffer dazugeben, mischen, 2 Minuten braten. Origano und Cumin zufügen, Wasser und Hefebrühe aufgießen, zum Kochen bringen, 40 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen. Die Zucchiniwürfel zufügen und weitere 15 Minuten köcheln. In einer zweiten Pfanne 1EL Butter schmelzen, die Minze dazugeben und sautieren, bis die Butter braun wird. Die Suppe in eine Schüssel geben, die Minzebutter obendrauf gießen, servieren.

