

Fetasuppe mit Tomaten

200 g

Zeit gesamt

15min



Zubereitungszeit 15min



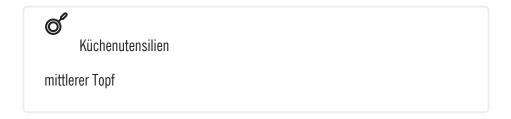


Zutaten

Feta

für 2 Portionen 1 St. Zwiebeln, gelb Knoblauchzehen 1 St. Olivenöl 2 EL Tomatenmark 2 EL Tomaten, gehackt 400 g Gemüsebrühe 600 ml Kritharaki Nudeln 100 g 0.25 TL Salz 0.25 Pfeffer, schwarz gemahlen TL 1 TL Oregano, getrocknet

Zubereitung



1. Fetasuppe

Schäle die Zwiebel und Knoblauchzehe und schneide sie in feine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einem Topf und brate die Würfel darin etwa 2-3 Minuten an. Gib das Tomatenmark dazu und brate es für 1 Minute mit an. Lösche es dann mit den Tomatenstücken aus der Dose und der Gemüsebrühe ab. Würze die Suppe mit Salz, Pfeffer und Oregano und lasse sie aufkochen. Koche sie für 1-2 Minuten und gib dann die Nudeln mit in den Topf. Koche die Nudeln in der Suppe nach Packungsanleitung gar.

Tipp: Spüle die Dose der Tomaten mit der Brühe aus, so bleiben keine Reste darin.

2. Servieren

Zerkrümele den Fetakäse grob und gib ihn in die Suppe. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	626 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	29 g