

Friesensuppe

- für 4 Personen -

Zubereitung:

400g Kartoffeln

400g Sellerie

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

150ml Gemüsebrühe

4 EL saure Sahne

200g Lachs, geräuchert

Curry, Salz, Dill

Zubereitung:

Kartoffeln, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen, in grobe Würfel schneiden · alles in einen Topf geben, mit kochender Brühe übergießen und ca. 20 Minuten garen · die Suppe pürieren, mit Salz, Curry und saurer Sahne abschmecken · geräucherten Lachs in Streifen schneiden, auf der Suppe verteilen und mit Dillzweigen garnieren

Nährwertangaben:

1 Portion = 217 kcal, 5,8 g Ball., 22,5 mg tier. Chol.

2 KHE