

Kressesuppe

- Für 4 Personen -

Zutaten:

400 g Kartoffeln

4 Zwiebeln

2 EL Rapsöl

800 ml Gemüsebrühe

4 EL saure Sahne

Salz, Pfeffer (weiß), Kresse, Zitronensaft

Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, würfeln und im Rapsöl anbraten ▪
Gemüsebrühe auffüllen ▪ alles 20 Minuten garen, danach pürieren ▪
mit Pfeffer, Salz, Zitrone und saurer Sahne abschmecken ▪ mit fein
gehackter Kresse servieren

Nährwertangaben:

1 Port. = 195 kcal, 4 g Ball., 7 mg tier. Chol.

1 Port. = 1,5 KHE