

Kresse-Suppe

- für 4 Personen -

400 g Kartoffeln
4 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
800 ml Gemüsebrühe
4 EL saure Sahne
Salz
Pfeffer (weiß)
1 Pack. Kresse
Zitronensaft

- 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

1 Port.:

Nährwert:

190 kcal; Protein: 4 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 19 g; Ballaststoffe: 3 g