

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kohlrabisuppe mit Reisnockerl

50 g Langkorn-Naturreis
leicht gesalzenem Wasser

in
35 Min. kochen, sodann unter-
rühren:

40 g feinen Reisschrot
5 g ungeh. Pflanzenmarg.
Curry
1 Ei (Gr. M)
1 El gehacktes Kohlrabigrün
oder geh. Petersilie

Masse etwas abkühlen lassen.
Mit einem TI Nockerl abstechen
u. in siedenden Wasser ca. 12
Min. gar ziehen lassen.

50 g Netto Zwiebeln
15 g ungeh. Pflanzenmarg.
450 g Netto Kohlrabi
1 l Gemüsebrühe

fein würfeln u. in
glasig dünsten,
würfeln,
angießen, ca. 12 Min. garen.
Mit dem Pürierstab pürieren,
unterrühren, würzen mit:

75 g Crème fraîche
Pfeffer, weiß
Muskat

Mit

geh. Kohlrabigrün od.
gehackter Petersilie

bestreut servieren.

Gesamt: Reisnockerl: 452,8 kcal : 24 = 19 kcal
Kohlrabisuppe: 573,8 kcal : 4 = 143 kcal
: 5 = 115 kcal