

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Rosenkohlsuppe

700 g Rosenkohl  
600 g Kartoffeln  
1 mittelgr. Zwiebel

10 g ungeh. Pflanzenmarg.

1 l Gemüsebrühe

Muskatnuß  
Pfeffer, weiß

1 Becher Crème fraîche

geh. Petersilie

putzen, waschen und halbieren  
und  
schälen und würfeln.  
Alles in  
anbraten.

Mit  
auffüllen, ca. 20 Min. kochen  
lassen.

Würzen mit:

mit etwas heißer Brühe  
verrühren und Suppe geben.  
Mit  
bestreut servieren.

Gesamt: 1400 kcal : 4 = 350 kcal