

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Chicoréesuppe

80 g Netto Zwiebeln
10 g ungeh. Pflanzenmarg.
180 g Netto Kartoffelwürfel
Currypulver

1 l Gemüsebrühe

Pfeffer weiß, Muskatnuß
50 cm³ Sahne
160 g Netto Chicorée

geh. Kräuter

gewürfelt, in
andünsten,
hinzufügen,
darüberstäuben,
leicht dünsten und
angießen u. ca. 15 Min. garen,
dann pürieren,
würzen:

angießen, umrühren, und
i. Scheiben geschnitten
zufügen u. mit
bestreut servieren.

Gesamt: 460 kcal : 4 = 115 kcal
: 5 = 92 kcal