

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Bärlauchsüppchen

120 g Netto Zwiebeln  
30 g ungeh. Pflanzenmargarine  
400 g Netto Kartoffeln

1 l Gemüsebrühe  
(ohne Glutamat)

Bärlauchblätter

Pfeffer, weiß  
etwas Zitronensaft

fein gewürfelt, in  
glasig dünsten,  
gewürfelt dazu geben, kurz  
unter Wenden dünsten,  
angießen, zum Kochen bringen  
u. zugedeckt ca. 10 Min. b. kl.  
Hitze garen.  
kleingerissen, hinzufügen, kurz  
garen, mit d. Schneidstab d.  
Handrührers pürieren.  
Abschmecken mit:

Gesamt: 590,2 kcal : 4 = 148 kcal  
: 6 = 98 kcal

Variation: zuletzt 60 cm<sup>3</sup> Sahne angießen  
185,4 kcal : 4 = 46 kcal  
: 6 = 31 kcal