

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Brennesselsuppe

400 g Netto Kartoffeln  
120 g Netto Zwiebeln

schälen, in Würfel schneiden,  
fein würfeln.

30 g ungeh. Pflanzenmarg.

in einem Topf zerlassen,  
Zwiebelwürfel glasig dünsten,  
Kartoffelwürfel dazugeben,  
kurz unter Wenden dünsten.  
angießen, zum Kochen bringen  
und zugedeckt ca. 10 Min.  
garen.

1 l Gemüsebrühe

vorbereiten, tropfnaß in die  
Gemüsebrühe geben, 10 Min.  
leise kochen lassen.  
Mit dem Schneidstab des  
Handrührers pürieren.  
Abschmecken mit

Brennesselblätter

Pfeffer schwarz,  
etwas Zitronensaft

Gesamt: 590,2 kcal : 4 = 148 kcal