

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Gurkensuppe

3/4 l Gemüsebrühe

herstellen,

3 kl. Frühlingszwiebel
1 El kaltgepr. Sonnenblumenöl
1 El Gemüsebrühe (v. 3/4 l)
100 g Netto Kartoffeln
einigen Rosmarinnadeln

feinschneiden u. in
und
andünsten,
würfeln u. mit
kurz andünsten, etwas
Gemüsebrühe angiessen, ca.
5 Min. kochen.

400 g Netto Salatgurke

längs halbieren, auskratzen,
würfeln u. mit den Kartoffel-
würfeln 10 Min. bei schwacher
Hitze garen.

150 g Crème fraîche

Die Gurken- u. Kartoffelwürfel
mit dem Schneidstab pürieren.
mit dem Schneebesen unter-
rühren, die restl. Gemüsebrühe
angiessen. Abschmecken mit:

1 Tl Zitronensaft
Pfeffer, weiss
frischgeh. Dill
Gurkenwürfeln

mit
u.
servieren.

Gesamt: 832 kcal : 4 = 208 kcal