

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Kartoffelsuppe

1 l Gemüsebrühe  
40 g Netto Zwiebel  
600 g Netto Kartoffeln  
100 g Netto Gelbe Rüben

geh. Petersilie

herstellen,  
würfeln, hineingeben,  
und  
würfeln, dazugeben, ca. 18  
Min. kochen lassen, sodann  
mit dem Pürierstab des Hand-  
rührers pürieren und mit  
bestreut servieren.

Gesamt: 520 kcal : 4 = 130 kcal