

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Basilikumsuppe

60 g Netto Zwiebeln
30 g ungeh. Pflanzenmarg.
250 g Netto Kartoffeln

fein würfeln, in
andünsten,
würfeln, dazugeben, 5 Min. mit
andünsten.

½ l Gemüsebrühe
125 cm³ Sahne

Aufgießen mit:
und

Basilikumblättchen

von den Stielen zupfen, grob
hacken, einige Blättchen zum
Garnieren beiseite stellen.
Basilikum in die Suppe geben
und mit dem Pürierstab des
Handm. fein pürieren.

Pfeffer, weiß
etwas Zitronensaft

Abschmecken mit:

Mit Blättchen garnieren und
sofort servieren.

Gesamt: 824,65 kcal : 4 = 206 kcal
: 5 = 165 kcal