

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Rosenkohlsuppe

700 g Rosenkohl
600 g Kartoffeln
1 mittelgr. Zwiebel

10 g ungeh. Pflanzenmarg.

1 l Gemüsebrühe

Muskatnuß
Pfeffer, weiß

1 Becher Crème fraîche

geh. Petersilie

putzen, waschen und halbieren
und
schälen und würfeln.
Alles in
anbraten.

Mit
auffüllen, ca. 20 Min. kochen
lassen.

Würzen mit:

mit etwas heißer Brühe
verrühren und Suppe geben.
Mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1400 kcal : 4 = 350 kcal