

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Sauerampfersüppchen

120 g Netto Zwiebeln  
30 g ungeh. Pflanzenmarg.  
400 g Netto Kartoffeln

1 l Gemüsebrühe

Sauerampferblätter  
(unteres Drittel der Mittelrippe  
entfernen)

Pfeffer weiss,  
etwas Zitronensaft

fein gewürfelt, in  
glasig dünsten,  
gewürfelt dazu geben,  
kurz unter Wenden dünsten,  
angießen, zum Kochen bringen  
und zugedeckt ca. 10 Min.  
garen.

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

Gesamt: 590,2 kcal : 4 = 148 kcal  
590,2 kcal : 6 = 98 kcal

Variation: 50 cm<sup>3</sup> Sahne angiesen