

# CREMIGER SUPPENTRAUM



 ca. 30 Min.

 pro Portion: 1,00 €



Zutaten (für 2 Personen)		Zubereitung
1 kleine	Zwiebel	Zwiebel und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Gemüse schälen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3	Kartoffeln	
300 g	Gemüse nach Saison: z. B. Bohnen, Karotten, Brokkoli, Kürbis, Erbsen	
1 EL	Öl (z.B. Rapsöl)	Öl in einem Topf erhitzen. Zuerst Zwiebel, dann Kartoffeln und Gemüse andünsten.
750 ml	Wasser	Gemüsebrühe-Pulver in kochendem Wasser auflösen und in den Gemüsetopf geben. 20 Min. köcheln lassen.
1 EL	Gemüsebrühe-Pulver	
		Je nach Vorliebe kann die Suppe püriert werden.
2 EL	Frischkäse	Frischkäse einrühren (Alternative saure Sahne oder Sahne). Für Veganer: pflanzliche Sahne, Kokosmilch, veganer Frischkäse oder Nussmus (z.B. Cashewmus)
1 TL	Essig oder Zitronensaft Salz, Pfeffer	Mit Essig oder Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Tanja Schneider  
Foto: ©Pixel-Shot – stock.adobe.com

**Tipp:** Wenn es mal schnell gehen muss: Statt frischem Gemüse gekochtes Gemüse oder Tiefkühl-Gemüse verwenden. Nach Zugabe des Milchprodukts sollte die Suppe nicht mehr kochen, da sie sonst gerinnt. Sollte die Suppe etwas zu dickflüssig sein, gerne noch etwas Flüssigkeit dazugeben.

## NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 300 g)

ENERGIE	KOHLHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
200 kcal	28 g	7 g	6,4 g	5 g