



Grünkohlsuppe mit Sour Cream



GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Für die Sour Cream den Quark mit dem Joghurt und der Sahne vermischen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Worcestersoße abschmecken.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden.
3. Die Zwiebel abziehen und würfeln.
4. Den Grünkohl in dünne Streifen schneiden.
5. Ein Viertel der Brühe in einem Topf erhitzen und die Kartoffel- und Zwiebelwürfel ca. 5-6 Minuten andünsten. Dann die übrige Brühe eingießen, zum Kochen bringen, die Grünkohlstreifen hinzufügen und weitere 10-12 Minuten köcheln lassen.
6. Zum Schluss die Hälfte der Sour Cream dazu geben, verrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Cayennepeffer würzen.
7. Die Suppe mit der übrigen Sour Cream anrichten und mit Sesam garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 350 ml Gemüsebrühe
- 275 g Grünkohl
- 70 g Schmelzkäse, 10% Fett
- 100 g Kartoffeln
- 1 TL Sesam, schwarz
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 100 g Magerquark
- 100 g Joghurt 1,5% Fett
- 10 ml Schlagsahne 30% Fett
- Salz / Pfeffer
- Worcestersoße
- Cayennepeffer



473 kcal
Kalorien



38 g
Kohlenhydrate



13 g
Fett



48 g
Eiweiß



14 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff