Weninger Nicole DIAETOLOGIN

Fastenzeit
Kräuterschaumsuppe mit Kartoffeln
für 2 Pers.

Zutaten:
150 g Karotte
180 g Kartoffel mehlig
500-600 ml Gemüsebrühe
½ Bund Schnittlauch
¼ Bund Petersilie
¼ Bund Kerbel
Salz, Pfeffer
10 EL Milch

Zubereitung:
Das Gemüse putzen, waschen und in gleichmäßig große Stücke schneiden.
In der Gemüsebrühe ca. 15 min. mitköcheln.
Die Kräuter waschen, trocken tupfen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden, die anderen Kräuter fein hacken (etwas Schnittlauch für die Garnitur aufheben). Die Kräuter zur Suppe hinzugeben und anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ev. noch Wasser nachgeben.
Die Milch aufkochen und mit dem Schneebesen schaumig rühren. Suppe anrichten, den Schaum vorsichtig auf die Suppe geben und Schnittlauch darüberstreuen.

Eine nahrhafte, aber kalorienarme Suppe zum Einplanen als Abendessen 2-3 x pro Woche!

© Nicole Weninger, Diaetologin, 1210 Wien
www.ernaehrungsberatung-strebersdorf.at