



Kräuter-süppchen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Ergibt ca. 1 Liter

vegi

leicht

1 Esslöffel Butter

1 Zwiebel, grob gehackt

**200 g mehlig kochende
Kartoffeln**, in Würfeln

4 dl Gemüsebouillon

4 dl Milch

wenig Muskat

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

30 g Portulak

20 g Kresse

**je 1 Bund Petersilie und
Basilikum**, Blätter abgezupft

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Kartoffeln begeben, unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andämpfen.

2. Bouillon und Milch dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Suppe pürieren, würzen.

3. Kräuter begeben, kurz pürieren, Suppe sofort servieren.

Pro Person: 7 g Fett, 5 g Eiweiss,
16 g Kohlenhydrate, 627 kJ (150 kcal)