

Brigitte Diät Rezept

Beitrag von „metti“ vom 21. September 2006 00:17

Huhu,

meinst du vielleicht die Kartoffel-Lauch-Suppe?

Die geht so:

3 mittelgroße Kartoffeln (225g)

1/2 Stange Porree (75g)

1 gut gefüllte Tasse Hühnerbrühe (Instant)

Salz

weißer Pfeffer

Zitronensaft

2 TL Creme fraiche

glatte Petersilie

Lauch in Ringen andünsten, 1 Löffel wegnehmen für später, Kartoffelwürfel dazu, Brühe dazu, 10 min garen, würzen, pürieren, beiseite gelegtes Lauch wieder dazu, aufkochen, nachwürzen, ab in den Teller, Creme fraiche und Petersilie drauf und hmmmm (das war jetzt die Abkürzung...)

soll im Sommer auch kalt lecker sein, steht im Rezept

ca. 200 cal.....

Hätte sonst aus demselben Brigitte Buch noch einen Kartoffelientopf mit Würstchen zu bieten.....