

# Brigitte Diät Rezept

**Beitrag von „Sunrise1408“ vom 14. September 2006 20:00**

Hallo ihr Lieben!

Ich hoffe ihr könnt mir helfen, bei meiner etwas sonderlichen Suche!

Ich habe vor Jahren mal die Brigitte Diät gemacht und hatte da das dazugehörige Kochbuch. Nun, dieses Kochbuch ist irgendwie verschwunden und mit ihm ein rezept, dass ich jetzt gerne wieder hätte!

Also, Da war ein Rezept drin für eine Kartoffelsuppe (primitiv, ich weiß). Die Kartoffelwuppe war auch relativ simpel! ich weiß, dass noch Lauch reinkam. alles andere weiß ich leider nicht mehr!

Es hat doch bestimmt irgendwer von euch (nicht das es irgendwer von uns nötig hätte) das Brigitte Diät Kochbuch (ach ja, ich glaub es war weiß mit nem Apfel drauf oder so) und kann mir das Rezept hier reinstellen!

DAAAAAAAAAAAAAAAAANKEEEEEEEEEEEEEEEEEEE!

Sunny!

---

**Beitrag von „Titania“ vom 14. September 2006 20:37**

Brigitte Buch hab ich leider nicht, aber das Rezept für eine 5min Kartoffelsuppe, falls es dir weiterhilft.

1 Päckchen Kartoffelpüree in 1/2 l kochendes Wasser einrühren,

1 Brühwürfel und einen Becher Schlagsahne (bestimmt nicht Brigitte-Diät 😊 ) einrühren.

Dann Wiener Würstchen reinschneiden und je nach Geschmack Lauch oder Möhren dazugeben (was knackiges eben).

Geht leicht und schnell und ist die optimal Suppe nach einem 6-Stunden Schultag, falls man dann noch Appetit hat.

### **Beitrag von „Super-Lion“ vom 15. September 2006 00:22**

Ein Päckchen Kartoffelbrei und einen Becher Schlagsahne.

Spätestens danach brauchst Du das Brigitte-Kochbuch ganz, ganz dringend.

Sorry, Buch hab' ich auch nicht, aber ich schau morgen mal, ob ich ein figurschonendes Rezept finde.

Viele Grüße

Super-Lion

P.S. Wie war die letzte GG-Folge? Hab sie aufgenommen aber noch nicht angeschaut.

---

### **Beitrag von „masa“ vom 17. September 2006 10:44**

Hallo Sunny,

das habe ich soeben in den Schulthemen gefunden:

<http://www.schulthemen.de/viewtopic.php?t=184>

Schönes Wochenende!

martinasabine

---

### **Beitrag von „Musikmaus“ vom 20. September 2006 22:07**

Brigitte Diät-Kochbuch hab ich auch nicht, aber das Rezept für eine ganz normale Kartoffelsuppe.

Du nimmst Kartoffeln, Karotten, Lauch, Sellerie und Zwiebel, das wird gewürfelt und in Wasser weich gekocht. Wenn weich, dann gleich mit Wasser im Topf püriert. Ein Schuss Ketchup dazu (du kannst auch frische Toamten mitkochen, statt Ketchup rein zu tun), würzen mit Brühwürfel (oder Salz und Pfeffer) und majoran. Dann wird das ganze noch mit einem halben Becher Schmand verfeinert (muss man aber nicht), je nach Laune kannst du noch ein paar Wiener-Würstchen reinschneiden.

Von der Menge her, kann ich leider nicht viel sagen. Ich mache das immer nach Gefühl. Sellerie eher sparsam, nicht mehr als eine achtel Knolle. Sonst ist der Geschmack zu intensiv. Ich

gefriere den Rest immer als Achtelstücke ein, damit ich für die nächste Kartoffelsuppe was da hab.

---

## **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.....