



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

KARTOFFELSUPPE MIT GEKOCHTEN EIERN

ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Die Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchwürfel mit den Zwiebelringen 1 Minute andünsten. Dann die Kartoffel- und Karottenwürfel dazugeben und 3 Minuten braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Die Suppe grob pürieren, Crème fraîche hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kerbel nach Geschmack würzen.
6. Das Ei hart kochen, schälen, vierteln und zur Suppe geben.

ZUTATEN

300 g Kartoffeln
200 g Karotten
1 Ei, hartgekocht
2 Frühlingszwiebeln
450 ml Gemüsebrühe
1 TL Rapsöl
1 TL Crème fraîche, 30 % Fett
0,5 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Kerbel



483
Kalorien



59 g
Kohlenhydrate



18 g
Eiweiß



15 g
Fett



14 g
Ballaststoffe