

Frischkäsesuppe

Zutaten | 2-3 Portionen

2	Kohlrabi
2	Zwiebeln
2	Möhren
1 kleine	Knoblauchzehe (optional)
200 g	Frischkäse
1 EL	Butter
¾ Liter	Gemüsebrühe
1-2 TL	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Kohlrabi, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.
- Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, anschließend salzen. Möhren und Kohlrabi zugeben und kurz mitrösten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Einen Teil des gegarten Gemüses entnehmen und beiseitelegen. Den Frischkäse in die Suppe einrühren und die restliche Suppe fein pürieren.
- Das beiseitegelegte Gemüse wieder in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Ein paar Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
51,6 kcal	3,4 g	3,7 g	1,4 g	25 mg