


Rote Beete Suppe mit Kartoffelstampf

 ca. 25 Min.



Zutaten:

120 g	Rote Beete gekocht
100 g	gekochte Kartoffeln
25 g	Zwiebeln
1 EL	Schlagsahne
1 EL	gehackte Petersilie
1 TL	Butter
etwas	Gemüsebrühe oder Wasser
etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die rote Beete pürieren und mit etwas Wasser oder flüssiger Gemüsebrühe, je nach gewünschter Konsistenz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln zerstampfen und mit der Zwiebel und der Butter kurz in der Pfanne anbraten. Den Kartoffelstampf in den Teller geben und mit der Suppe auffüllen. Mit der Petersilie betreuen.



Kalorien: 198



Fett: 7,0 g



Eiweiß: 5,0 g



KH: 27,0 g

www.weniger-wiegen.com