



FRISCHKÄSE- SUPPE

FÜR 4 PERSONEN

Ergibt: ca. 1,5 l

1	Zwiebel
200 g	mehlig kochende Kartoffeln
1 EL	Olivenöl
9 dl	Wasser
1.5 TL	Salz
200 g	Doppelrahmfrischkäse (z.B. Philadelphia)
200 g	saurer Halbrahm
wenig	Pfeffer
2 TL	Olivenöl

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Gemüse: Zwiebel und Kartoffeln schälen, Zwiebel grob hacken, Kartoffeln in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel ca. 2 Min. andämpfen, Kartoffeln ca. 3 Min. mitdämpfen.

2. Suppe: Wasser dazugiesen, aufkochen, salzen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe in ein Mixglas giessen, pürieren, Frischkäse und sauren Halbrahm daruntermischen.

3. Anrichten: Suppe anrichten, würzen, Öl darüberträufeln.

Tipp: die Suppe vor dem Servieren mit wenig Micro Greens garnieren.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Nährwert: Portion (1/4): Kcal 357
30 F / 13 KH / 8 EW

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie
in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi