



## Rezept der Woche

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

### LOW-FAT - 1 PORTION

## GRÜNE CREMESUPPE MIT WIRSING UND SPINAT

### ZUBEREITUNG

1. Den Wirsing in Streifen schneiden. Eine Handvoll zum Garnieren beiseite legen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein würfeln.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2 Minuten andünsten. Dann die Wirsingstreifen und den Spinat dazugeben und 1 Minute weiterdünsten. Anschließend die Kartoffelwürfel und die Gemüsebrühe hinzufügen und alles ca. 15 Minuten kochen.
5. Zum Schluss die Suppe pürieren und mit der sauren Sahne verfeinern. Die übrigen Wirsingstreifen hineinlegen und ca. 1-2 Minuten ziehen lassen.
6. Die fertige Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken und servieren.

### ZUTATEN

350 ml Gemüsebrühe
150 g Blattspinat, TK
100 g Wirsing
3 Kartoffeln
0,5 Zwiebel
0,5 TL Knoblauch, gehackt
3 EL saure Sahne, 10% Fett
1 TL Öl
Salz
Pfeffer
Muskat
Zitronensaft



401  
Kalorien



50g  
Kohlenhydrate



16g  
Eiweiß



12g  
Fett



13g  
Ballaststoffe