



Rezept der Woche

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

BALLASTSTOFFREICH - 1 PORTION

MARONEN-PILZ-SUPPE MIT NELKE

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Schalotte ebenfalls schälen und fein würfeln.
2. Die Pilze putzen und klein schneiden.
3. Einen Topf mit Öl auspinseln, auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalottenwürfel mit den Kartoffelstücken 2 Minuten anbraten.
4. Die Maronen hinzufügen und 3 Minuten mitbraten. Ein paar Pilze aus der Pfanne nehmen und als Suppeneinlage an die Seite legen.
5. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Nelke hinzufügen. Mit geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln und dabei gelegentlich umrühren.
6. Zum Schluss die Mandelmilch hinzugeben, die Nelke entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, bis eine einheitliche Konsistenz entsteht.
7. Die aufbewahrten Pilze wieder hinzufügen und noch einmal erwärmen.
8. Den Zitronensaft und ein paar Blätter Thymian hinzufügen. Sie Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und servieren.

ZUTATEN

150 g Maronen, gekocht

150 g Steinpilze

350 ml Gemüsebrühe

125 ml Mandelmilch

100 g Kartoffeln

1 Schalotte

1 TL Zitronensaft

1 Nelke

Salz

Pfeffer

Tymian



491
Kalorien



80 g
Kohlenhydrate



16 g
Eiweiß



5 g
Fett



25 g
Ballaststoffe