

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Mangoldsuppe

480 g Netto Mangold
400 g Netto Zwiebeln
2 El Olivenöl
etwas Curry
etwas Ingwer (evtl. frisch
u. fein ger.)
1 l Gemüsebrühe
(ohne Glutamat)

etwas Zitronensaft
Pfeffer, weiß

Von
die weißen Stiele fein schneiden
würfeln, beides in
glasig dünsten,
und
unterrühren, aufgießen
mit
u. ca. 10 Min. garen.

Grüne Mangoldblätter
fein schneiden.
Suppe pürieren, Mangoldblätter
zufügen u. kurz kochen. Ab-
schmecken mit:

Gesamt: 419,2 kcal : 4 = 105 kcal

: 5 = 84 kcal

: 6 = 70 kcal

573,7 kcal : 4 = 143 kcal (m. 50 cm³ Sahne)

442,7 kcal : 4 = 111 kcal (m. 50 cm³ Milch 1,5%)