

WW Cremige Champignonsuppe

Description

Für 4 Personen

1 Zwiebel
1 mittelgroße Kartoffel
2 TL Pflanzenöl
600 g Champignons
500 ml Brühe (2 TL Instant)
100 ml trockener Weißwein
125 ml fettarme Milch
2 EL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
Sojasauce
Pfeffer
frische Kerbelblätter

1. Zwiebel und Kartoffel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Kartoffelwürfel darin andünsten. Champignons in Scheiben schneiden, dabei einige Scheiben zur Seite legen.
2. Champignons zufügen und ca. 3 Minuten andünsten. Brühe, Weißwein und Milch angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Frischkäse einrühren. Suppe pürieren und mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Beiseite gestellte Champignonscheiben darauf geben und kurz gar ziehen lassen. Suppe mit Kerbel bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 1,5 P.

Category

1. WW-Rezepte

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezeptadmin