

Warme Gurken - Suppe



Zubereitungszeit: 30 min

Kalorien 148 kcal

Eiweiss 5g

Kohlenhydrate 9g

Fettanteil 10g

Zutaten für 1 Portion:



1 EL
45 ml
75 ml
Etwas
75 ml
250 g
1 Stk

Butter
Creme fraiche
Gemüsebrühe
Minze frisch
Milch
Salatgurke
Zwiebel klein

Zubereitung:



Zwiebel in feine Würfel schneiden. Salatgurke auch in Würfel schneiden und Minze etwas Hacken.



Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Salatgurkenwürfel dazugeben und für ca. 2 Minuten anschwitzen. Dann mit der Milch, Gemüsebrühe und Creme fraiche ablöschen und ca. 5 Minuten aufkochen lassen.



Alles pürieren und danach die Minze darunter ziehen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.