



Kartoffelsuppe mit knusprigem Pistazientopping

Energie: 1316 kJ/314 kcal | Dauer: 35 Min.



Pro Person

weightwatchers



Zutaten

2 x 200 g	Kartoffeln, mehlig
½	Zwiebel*
1 TL	Öl
700 ml	Gemüsebrühe (2 TL Instantpulver)
2 Scheiben	Sonnenblumenbrot 15 g Pistazien Salz, Pfeffer, Zucker (B)
10 g	Schnittlauch
4 EL	saure Sahne
1 TL	Senf

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

Topf, Pfanne, Pürierstab

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm kleine Würfel schneiden. ½ Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 3 Min. dünsten.
2. Kartoffelwürfel zugeben und ca. weitere 3 Min. dünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 10–15 Min. garen.
3. Inzwischen für das Topping Sonnenblumenbrot in Würfel schneiden. Pistazien grob hacken. Brotwürfel, Pistazien und 1 Prise Zucker ca. 5 Min. fettfrei in einer Pfanne rösten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in dünne Röllchen schneiden.
4. Suppe vom Herd nehmen, saure Sahne mit Senf zugeben und Suppe pürieren. Kartoffelsuppe mit Schnittlauch verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Kartoffelsuppe mit knusprigem Pistaziengarnitur auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte	je 100 g	p.P.
Brennwert:	50 kcal 208 kJ	314 kcal 1316 kJ
Fett:	1,8 g	11,4 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,5 g	3,3 g
Kohlenhydrate:	6,5 g	41,4 g
davon Zucker:	0,9 g	5,8 g
Eiweiß:	1,4 g	8,9 g
Salz**:	0,7 g	4,5 g

“entspricht dem Wert der gelieferten Zutaten

Allergene

Gluten, Milch, Schalenfrüchte (Nüsse), Sellerie, Senf