

Weight Watchers
ohne Fleisch



Kartoffelsuppe mit knusprigem Pistazientopping

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



Pro Person

weight watchers



Zutaten

2 × 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

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

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.
- 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 Pistazien-topping** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!