Diät-Kartoffelsuppe

Ein Rezept für alle Kalorienbewussten. Die feine Diät-Kartoffelsuppe schmeckt auch ohne Schlagobers.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 EL	Butter
3 Stk.	Karotten
6 Stk.	Kartoffeln
4 EL	Mehl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
0.5 l	Wasser
1 Stk.	Zwiebel

Zubereitung

1. Im Zuge einer kalorienarmen Ernährung die **Diät-Kartoffelsuppe** zubereiten. Kartoffeln und Karotten gründlich reinigen, schälen und in mundgerechte Würfel aufschneiden. Im Nachhinein Zwiebeln abziehen und fein hacken.

2. Butter in einen Topf geben und erhitzen. Die geschnittenen Kartoffeln und Karotten hineingeben und andünsten. Anschließend Zwiebeln zufügen und mitdünsten.

3. Mehl einstreuen und verrühren. Das Ganze mit Wasser ablöschen. Circa 15 Minuten Wasser einreduzieren lassen.

4. Einen Pürierstab zur Hand nehmen und die Suppe zu einer sämigen Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Tipp

Frische Kräuter hacken und auf der Diät-Kartoffelsuppe anrichten.