



Ein Service von:

intervallfasten.org

Kartoffelsuppe mit Hackfleisch und Pilzen

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Zutaten:

- 300 g Kartoffeln (festkochende)
- 100 g Champignons
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Stange Lauch (ca. 100 g)
- 400 ml Gemüsebrühe

Für den nicht fastenden Partner:
Kochen Sie mehr von der Suppe, so dass ihr Partner großzügiger zugreifen kann.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 2 EL Rapsöl• ¼ TL Kümmel (gemahlen)• ¼ TL getrockneter Majoran• ¼ TL Thymian (getrocknet o. frisch)• 100 g Schlagsahne• Salz, Pfeffer• 20 g Walnüsse• Petersilie	<p>Für Vegetarier: Verwenden Sie statt Rinderhackfleisch gegarte braune Linsen, oder erhöhen Sie die Champignon-Menge auf 300 g.</p> <p>Hinweis: Bei empfindlichen Menschen kann Lauch zu Blähungen führen. Kümmel arbeitet dagegen.</p>
---	--

Kalorien pro Portion:

kcal

517

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf 1 TL Rapsöl bei mittlerer Hitze erhitzen, Kartoffeln und Lauch hinzugeben und ca. 4 Minuten leicht anbraten. Gemüsebrühe angießen, mit etwas Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen. Ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf garen.
3. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, Hackfleisch hinzugeben und 5 Minuten unter Rühren anbraten. Die Pilze dazugeben und weitere 5 Minuten mit braten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
5. Pilz-Hackmischung in die Suppe geben, umrühren und erhitzen. Sahne hinzufügen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

6. Suppe auf Tellern verteilen, mit kleingehackter Petersilie und Walnüssen garnieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.