

Randensuppe

(2 Pers., 25 Min., 412 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Schalotte, in feinen Streifen
- 500 g gekochte Randen, in Stücken
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 7 dl Gemüsebouillon
- Pfeffer, nach Bedarf
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Power-Mix-Sprossen
- wenig Fleur de Sel
- 125 g Bio-Frischkäse nature



Anleitung:

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Randen, Zimt und Sternanis kurz mitdämpfen.
2. Bouillon dazugiessen, aufkochen.
3. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
4. Zimt und Sternanis herausnehmen, Suppe pürieren, würzen.
5. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Sprossen ca. 2 Min. rührbraten, salzen.
6. Suppe anrichten, Frischkäse mit den Sprossen darauf verteilen.

Tipp:

Die Suppe schmeckt auch ohne den Sternanis vorzüglich.

Quelle:

Betty Bossi Buch: Zum Abnehmen (LOW CARB) GESUND & SCHLANK