

MARONENSUPPE



Gemüsereste

DAS SALZ IN DER SUPPE



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE

Maronensuppe MIT SPECKWÜRFELN

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

100 g Zwiebeln,
frisch, geschält

20 ml Rapsöl

500 g Esskastanien
(Marone), vorgegart,
geschält

1,3 l Gemüsebrühe

80 ml Milch (1,5 % Fett)

Jodsalz mit Fluorid

Pfeffer, gemahlen

Zimtpulver

80 g Vollkornbrot

40 g Schinkenspeck

10 g Petersilie,
frisch oder TK

ZUBEREITUNG

1 | **Zwiebeln** würfeln. **Öl** in einem Topf erhitzen und die **Zwiebelwürfel** darin anschwitzen.

2 | Die vorgegarten **Maronen** dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit **Gemüsebrühe** aufgießen und die **Maronen** weich kochen. Die **Milch** zur Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken mit **Salz, Pfeffer** und einer Messerspitze **Zimt**.

3 | **Vollkornbrot** und **Schinkenspeck** in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne zusammen kross anbraten, abkühlen lassen.

4 | Mit den **Vollkornbrot-Croutons**, **Speckwürfen** und gehackter **Petersilie** bestreut servieren.

Nährwerte / Portion:

Energie 397 kcal | Eiweiß 9,27 g
Fett 9,12 g | Ballaststoffe 13,3 g
Kohlehydrate 20,4 g

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:
www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank
Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:
www.inform-rezepte.de