1A+1B

Brunnenkressesuppe mit pochiertem Ei

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Wasser für pochierte Eier zum Kochen bringen. Öl erhitzen, Zwiebel weich dünsten. Knoblauch 2 Min. mitbraten. Brunnenkresse hinzufügen und zusammenfallen lassen. Brühe hinzufügen und 10 Min. köcheln. Wasser auf niedrige Hitze stellen, Strudel erzeugen, Eier einzeln hineingleiten lassen. Nach 3-4 Min. herausnehmen. Suppe mit Stabmixer pürieren und mit pochierten Eiern servieren.

Zutaten

- [ ] 250 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 2 frische Eier
- [ ] 200 g Brunnenkresse
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**304 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**17 g**