1A+1B

Champignonsuppe mit frischem Thymian

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Die Champignons hinzufügen und 5 Minuten mitbraten. Die Brühe hinzufügen, aufkochen und die Suppe 15 Minuten sanft köcheln lassen. Ca. ein Drittel der Champignons herausschöpfen und den Rest der Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die restlichen Champignons, Thymian und die Kochsahne unterrühren und gut aufwärmen. Nach Belieben noch mit etwas extra frischem Thymian garnieren.

Zutaten

- [ ] 200 g (Kastanien-)Champignons in Scheiben
- [ ] 200 ml Gartenkräuterbrühe
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 2 Zweige frischer Thymian, Blätter abgezupft
- [ ] Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**193 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**5 g**