1A+1B Fleisch

Senfsuppe mit Käsekeksen und ausgebratenen Schinken

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch pressen und die Zwiebel würfeln. Die Rohschinken-Scheiben in einer trockenen Pfanne knusprig braten und beiseite stellen. Die Butter in einem tiefen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten bis sie glasig sind. Die Brühe hinzugießen und umrühren. Senf, Curry und Kochsahne hinzufügen und mit dem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf die Schüsseln verteilen und einige Käsekekse darüber zerbröckeln. Mit dem ausgebratenen Schinken und Frühlingszwiebel garnieren.
2. Achtung! Dies ist eine Vorspeise für besondere Anlässe und Feiertage. Um daraus ein vollwertiges Mittagessen oder Abendessen zu machen, 100-300 g Gemüse und eine Proteinquelle hinzufügen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle kaaskoekjes
- [ ] 1 l PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 4 Scheiben Rohschinken
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] 4 EL grober Senf
- [ ] 2 Knoblauchzehen
- [ ] 1 weiße Zwiebel
- [ ] 100 ml Kochsahne light
- [ ] 2 TL Butter
- [ ] 1 EL Currypulver
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**138 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**8 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**7 g**