



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Toskanische Pilzsuppe

Zutaten

1 Esslöffel Dr. Budwig Braten & Backen

1 Stück(e) Zwiebel

2 Stück(e) Knoblauchzehen

2 Stück(e) Paprika

6 Stück(e) getrocknete Tomaten

6 Stück(e) mittelgroße Kartoffeln

200 g Champignons

500 ml Gemüsebrühe

200 ml pflanzliche Sahne

2 Stück(e) Lorbeerblätter

1 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Teelöffel getrockneter Basilikum

1 Teelöffel geräucherte Paprika, gemahlen

1.5 Esslöffel Omega-3 Streichfett Paprika

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

Kalorien p.P.: 274 kcal

Zubereitung

1. Dr. Budwig Braten&Backen in einen tiefen Topf geben und auf mittelhoher Hitze erhitzen.
2. Zwiebeln fein würfeln und 1 Minute glasig dünsten.
3. Knoblauch hacken und 30 Sekunden mitbraten.
4. Paprika, getrocknete Tomaten, Kartoffeln und Pilze in grobe Stücke schneiden und in den Topf geben.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
6. Pflanzliche Kochsahne und Gewürze dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
7. Das Dr. Johanna Budwig Streichfett Paprika untermischen und die Suppe abschmecken.