



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