



Rieblisuppe



Vor-und zubereiten: ca. **40 Min.**

Zutaten

Für 2 Pers.

1 EL	Rapsöl
1 kleine 250 g 3 dl	Zwiebel Riebli Gemüsebouillon
1 Prise wenig	Zucker Curry, Cayennepfeffer
2 EL	Rahm Glattblättrige Peterli

Zubereitung

Öl In Chromstahlpfanne erwärmen

Zwiebel fein hacken, Riebli schälen und würfeln. In Pfanne andämpfen bis sich Geschmacksstoffe entwickeln und dann mit der Bouillon ablöschen.
Alles auf kleiner Stufe zugedeckt weichkochen.

Suppe abschmecken

Suppe mit dem Rahm verfeinern, anrichten und mit Peterli garnieren

Tipp: wer mag, kann noch wenig frischen Ingwer zur Suppe geben – stärkt die Abwehrkräfte

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch