



ABENDESSEN (für 2 Personen)

KARTOFFEL- LAUCH-SUPPE

mit geräuchertem Heilbutt

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



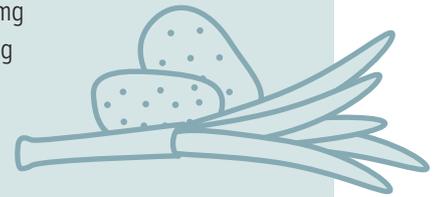
Das Rezept wurde von der **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann** entwickelt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß- und kalziumreichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben wurden mit PRODI® 7 compact, Ernährungssoftware, 2022 berechnet.

Zutatenliste:

Lauch/Porree	1 Stange (250 g)
Zwiebeln	1 Stück (100 g)
Kartoffeln	250 g
Gemüsebrühe	500 ml
Sahne	75 ml
Salz, Pfeffer, Muskat	
Rapsöl	1 Esslöffel
Heilbutt, geräuchert	100 g
Petersilie, glatt, frisch	5 g

Nährwerte (pro Portion):

Kalorien:	382 kcal
Eiweiß:	17,6 g
Fett:	20,1 g
Kohlenhydrate:	29,3 g
Kalzium:	144 mg
Vitamin D:	3,2 µg



ZUBEREITUNG:

- Lauch/Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Rapsöl im Topf erhitzen, Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Lauch und Kartoffeln dazugeben und kurz andünsten.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten leicht kochen lassen. Das Ganze mit einem Pürierstab mixen.
- Sahne unterrühren, noch einmal kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Petersilie waschen, trocknen und klein hacken.
- Vor dem Servieren Heilbutt in Streifen/Stücke schneiden.
- Suppe in den Teller geben und Heilbutt oben auflegen. Mit gehackten Petersilienblättern bestreuen.

TIPP 1: Anstelle von Sahne kann **Sojacreme** verwendet werden (vegetarische Alternative – ohne oder mit Fisch).

TIPP 2: Heilbutt kann auch gut durch **Räucherlachs** ersetzt werden – beides sind gute Vitamin D-Quellen.



Guten
Appetit!

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko. Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose