

# Pilzcremesuppe mit Steinpilzen

## Zutaten für 4 Personen:

20 g Steinpilze getrocknet und in kaltem Wasser eingeweicht

400 g Champignons

1 Zwiebel

5 g Butter, 5 g Rapsöl

4 Lauchzwiebeln

50 g Frischkäse fettreduziert, mit Kräutern

50 g Parmesan

½ Bund Thymian frisch

500ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer,



Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und im erhitzten Rapsöl glasig dünsten. Von den geputzten, in Scheiben geschnittenen Champignons gut 2/3 mit den Zwiebeln anbraten, würzen und die eingeweichten Steinpilze mit der Flüssigkeit hinzu fügen. Ca. 20 Min. köcheln.

Den Parmesankäse fein reiben, mit den abgezupften Thymianblättern vermischen und in flache Häufchen auf einem Backblech verteilen. Backofen Oberhitze ca. 200°C einstellen und die Parmesanhäufchen goldbraun backen.

Die restlichen Champignons mit den Lauchzwiebeln (in feine Ringe geschnitten) in der Butter dünsten.

Die Suppe mit dem Frischkäse verfeinern, mit Gewürzen pikant abschmecken und pürieren.

Die Suppe in Suppenschalen geben, die Champignons darauf verteilen und jeweils einen knusprigen Parmesanchip an den Rand setzen.

Pro Person:

Energie 116 kcal

Fett 7 g

Kohlenhydrate 3 g

Eiweiß 11 g