

Brigitte

Parmesan-Süppchen



© Thomas Neckermann

Zutaten

- 266%** Milliliter Kalbsfond (Glas)
- 2** Eigelbe (Bio)
- 53%** Gramm Schlagsahne
- 40** Gramm Parmesan (frisch gerieben)
 - Salz
 - Pfeffer (frisch gemahlen)
 - Muskat
- 13%** Gramm Parmesan (gerieben, zum Bestreuen)
 - Pfefferkörner (rosa, zum Bestreuen)

einfach, Kalorienarm, Low Carb, ohne Alkohol,
Schnell

Fertig in 15 Minuten

Pro Portion: 135 kcal, 12g Fett, 1g Kohlenhydrate,
7g Eiweiß

Tipp!

Dazu: Baguettescheiben (hauchdünne Scheiben mit flüssiger Butter bestreichen, mit Salz und etwas Puderzucker bestäuben, unterm Grill kurz rösten)

Die Tassen unbedingt gut vorwärmen, sonst wird die Suppe darin zu schnell kalt.

Buffet für Weihnachten: Mehr Rezepte

Zubereitung

- 1.** Den Fond in einem Topf erhitzen.
- 2.** Eigelb, Sahne und Parmesan in einer Schüssel verrühren. 2 EL vom heißen Fond unter Rühren dazugießen.
- 3.** Die Käse-Eier-Sahne in den heißen Fond rühren und bei mittlerer Hitze mit dem Stabmixer kräftig pürieren, bis die Suppe dickflüssig wird.
- 4.** Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, in vorgewärmte Espresso-Tassen geben und mit Parmesan-Locken und zerdrückten rosa Pfefferbeeren bestreut servieren.