



# Parmesan- Reis- Suppe mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	344 kcal/1442 kJ	
Eiweiß:	10,8 g	Fett: 29,6 g
Kohlenhydrate:	10 g	

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Brühe angießen und aufkochen. Reisflocken einrühren und 2-3 Minuten köcheln.
  2. Parmesan, Zitronenschale und Sahne einrühren und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dem Pürierstab aufschlagen. Passierte Tomaten unterziehen.
  3. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne kurz rösten. Suppe in tiefe Teller füllen. Walnüsse auf die Suppe streuen.
- Mit Kresse garniert servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml klare Brühe (Fertigprodukt)
- 30 g Reisflocken
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)
- 100 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- 100 ml passierte Tomaten aus der Packung
- 80 g kalifornische Walnüsse
- Kresse zum Garnieren