

# Mein Magerstufenkonzept

mit dem Hobbyfirstkoch Ingolf Griese

Eintopfgelüste gegen Fettpölsterchen, ein Diner der verdienten Magersüchtigen

– hier mein Menue...



## Frühlingssuppe mit Pfiff

**Zutaten für ca. 4 Personen und vorbereiten:** 5 Kasslerscheiben (ca. 850g), 4 Mettwurstchen (ca. 300g) – in Scheiben schneiden, 2 gr. Gemüsezwiebeln – klein schneiden, 4 Knoblauchzehen – klein schneiden, ca. 500 g Kartoffeln – schälen und in Würfel schneiden, 1kg Suppengemüse gemischt (TK), ca.200g Prinzessbohnen (TK), 4 Toastscheiben zum Rösten. Gewürze und Öle: Olivenöl, Salz, Zucker, Curry, Maggi, 1 Brühwürfel (Rindfleisch).

**Zubereitung:** 2 gr. Gemüsezwiebeln – klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen mit etwas Zucker und Salz, mit Maggi ablöschen, Kartoffeln mit Wasser zugeben, Kasslerscheiben, Mettwurstchenscheiben, Knoblauch, Suppengemüse, Prinzessbohnen, Curry, Brühwürfel dazugeben und mit Wasser leicht bedecken zum Kochen bringen. Wenn es kocht, dann ca. 30min fertig garen lassen. Prüfen, abschmecken...OK, In der Zwischenzeit die 4 Toastscheiben auf dem Toaster rösten, in Würfel schneiden und als Einlage dazugeben und dann servieren.

**Serviert** wird das Menue mit Altbier.

**Allen Gästen hat es gut gemundet...**

**„Guten Appetit mit diesem**

**Magerstufenkonzept!“**

