

SPITZKOHLSÜPPCHEN

Zutaten
(für 4 Portionen)
750 g Spitzkohl
1 Lauchzwiebel
300 g Möhren
200 g Kartoffeln, festkochend
1 Fenchelknolle, etwa 180 g
4 EL Albaöl/Albaöl Olive
2 Knoblauchzehen
etwa 800 ml Gemüsebrühe
etwas abgeriebene Orangenoder Zitronenschale
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
frische gehackte Kräuter und Fenchelgrün

Zubereitung
Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in Stifte schneiden.
Spitzkohl nach dem Waschen vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
Die gewaschene Fenchelknolle halbieren, Strunk entfernen und ebenso wie die gewaschene Lauchzwiebel in feine Streifen schneiden.
In einem großen Topf gehackten Knoblauch in Albaöl andünsten. Möhren und Kartoffeln hinzugeben. Nach weiteren 2 Minuten Fenchel hinzugeben und mitdünsten. Mit Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Dann Spitzkohl und Orangenschale hinzufügen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Lauchzwiebel zugeben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
Vor dem Servieren mit Kräutern und Fenchelgrün bestreuen.

Tipp
Statt des Spitzkohls kann auch Wirsing oder Weißkohl verwendet werden.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
223 kcal | 13 g Fett | 7 g Eiweiß | 19 g Kohlenhydrate | 0,24 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®