

ROTKOHLSÜPPCHEN

Zutaten
(für 4 Portionen)
3 EL Albaöl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel (70 g)
400 g geputzter Rotkohl
1 große Birne (200 g)
1 TL brauner Zucker
etwa 500 ml Gemüsebrühe
1 TL frisch geriebener Ingwer
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Saft von einer ½ Zitrone
125 g Sahne
4 TL Crème fraîche als Topping
2 Walnüsse zur Garnitur
Petersilie oder Thymian

Zubereitung
Zwiebel hacken und in einem Topf in Albaöl andünsten.
Rotkohl fein schneiden. Birne schälen, vierteln und würfeln. Knoblauchzehe zerkleinern. Dann Rotkohl, Birne und Knoblauch zusammen mit dem Zucker zu der Zwiebel geben und mit dünsten.
Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
Zitronensaft und Sahne zufügen. Die Suppe fein pürieren.
Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
Vor dem Servieren mit Crème fraîche, gehackten Walnüssen und Kräutern verzieren.

Nährwertinformation für eine Portion:
366 kcal | 32 g Fett | 5 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate | 43 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®