



Rotkohl-Suppe mit Walnuss-Krokant

Zutaten

- 1 kg Rotkohl, frisch
- 350 g Kartoffeln, mehligkochend
- 40 g rote Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1200 ml Wasser
- 2 EL MAGGI Gemüse Brühe
- 1 EL Butter
- 60 g Walnusskerne
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)
- 2 EL Ahornsirup
- 0,5 Zitrone(n)
- 1 EL Zimt
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Rotkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
2. THOMY Reines Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten. Rotkohl und Kartoffeln zugeben und kurz dünsten. Mit Wasser ablöschen. Maggi Gemüse Brühe zugeben und ca. 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit: Butter in einer Pfanne erhitzen. Walnusskerne grob hacken und kurz in der Butter rösten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit Maggi Würze Hot würzen. Das Nuss-Karamell auf ein Backpapier geben, mit einem Löffel verteilen und gut abkühlen lassen.
4. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Ahornsirup, Zitronensaft, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Nuss-Krokant auf der Suppe anrichten und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	25 g
Energie	230 kcal
Fett	11 g
Protein	6 g

- ⌚ 45 Minuten
- ⊕ 6 Portionen