



Rotkohlsuppe

Zutaten

- 400 g Rotkohl, frisch
- 150 g Zwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 30 g Aceto Balsamico
- 500 ml Wasser
- 3 TL MAGGI Klare Brühe
- 165 ml Kokosmilch
- etwas Muskatnuss, frisch gerieben
- 1 EL Walnuskerne
- 3 TL Crème fraîche
- 1 TL Würzblüten

Zubereitung

1. Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf heiß werden lassen und Rotkohl und Zwiebeln darin ca. 5 Min. andünsten. Balsamico und Wasser zugießen, zum Kochen bringen und MAGGI Klare Brühe darin auflösen. Zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 20 Min. kochen bis der Rotkohl weich ist.
3. Kokosmilch und Muskat zugeben und die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren.
4. Walnuskerne grob hacken. Die Suppe in Teller verteilen und mit Crème fraîche, Walnüssen und getrockneten Blüten garnieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	170 kcal
Fett	12 g
Protein	4 g

🕒 35 Minuten

⊕ 3 Portionen