

Rezept

Rotkohlsuppe mit Schwarzkümmel



© Nadine Horn & Jörg Mayer

Info

🕒 35 Min.
Gesamtzeit

📏 leicht

🔥 180 kcal
Kilokalorien

3 g
Eiweiß

16 g
Fett

5 g
Kohlenhydrate

Zutaten

für

- 4 +

Portionen

400 g **Rotkohl**

1 **Zwiebel** groß

2 El **Olivenöl**

1 El **Butter**

1 TL **Fenchelsamen**

2 **Lorbeerblätter**

3 Zweige **Thymian**

1 Prise **Salz**

800 ml **Gemüsebrühe**

1 El **Rotweinessig**

4 El **Crème fraîche**

2 TL **Schwarzkümmel**

Zubereitung

1. Rotkohl und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Olivenöl und Butter in einen heißen Topf geben. Rotkohl- und Zwiebelstücke zusammen mit Fenchelsamen, Lorbeerblättern und 2 Thymianzweigen bei mittlerer Hitze 20 Minuten anschwitzen. Ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken.
2. Brühe und Rotweinessig aufgießen und alles 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Lorbeerblatt und Thymianzweig entfernen.
3. Suppe fein pürieren und mit Crème fraîche, etwas Schwarzkümmel und Thymianblättern garnieren.