

Rezept

Kohlsuppe mit Ingwer und Minze




© Maria Grossmann, Monika Schuerle

Info

 **50 Min.**
Gesamtzeit

 leicht

 **165 kcal**
Kilokalorien

6 g
Eiweiß

7 g
Fett

15 g
Kohlenhydrate

Zutaten für Portionen

2 **Zwiebeln** hell und rot, klein

1 **Knoblauchzehe**

15 g **Ingwer**

200 g **Weißkohl**

200 g **Wirsing**

200 g **Spitzkohl**

200 g **Karotten**

2 El **Olivenöl**

1 El **Currypulver**

1,5 L **Gemüsebrühe**

0,5 **Chilischote** nach Belieben etwas mehr

1 **Birne**

Salz

Pfeffer

0,5 **Zitrone** Saft

1 Prise **Zucker**

1 Handvoll **Minzblätter**

Zubereitung

1. Helle Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Ingwer sehr fein hacken.
2. Weißkohl, Wirsing und Spitzkohl putzen, Karotten schälen und alles in Streifen oder Scheiben schneiden.
3. Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Gemüse zufügen, nach ca. 2 Minuten Currypulver zugeben, ebenfalls kurz anschwitzen, Brühe angießen.
4. Chili entkernen, in feine Ringe schneiden, zufügen und 15 Minuten köcheln lassen.
5. Birne waschen, vierteln (Kernhaus entfernen) und in dünne Scheiben schneiden. Zufügen und weitere 10–15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.
6. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zum Servieren Zwiebelwürfelchen und Minzblättchen über die Suppe streuen.