

Rezept

Rosenkohl-Karotten-Suppe



© Maria Grossmann, Monika Schuerle

Info

| | | | | | |
|-------------------------|----------|----------------------------|---------------|--------------|-----------------------|
| 🕒 40 Min. Gesamtzeit | 👉 leicht | 🔥 305 kcal Kilokalorien | 8 g Eiweiß | 23 g Fett | 13 g Kohlenhydrate |
|-------------------------|----------|----------------------------|---------------|--------------|-----------------------|

Zutaten für - 4 + Portionen

400 g **Karotten**

400 g **Rosenkohl**

1 **Zwiebel**

2 **Knoblauchzehen**

30 g **Butter**

1,6 L **Gemüsebrühe**

200 ml **Sahne**

Salz

Pfeffer

1,5 TL **Zitronensaft**

Karottengrün zum Bestreuen nach Belieben

Zubereitung

1. Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Jeweils 15 g Butter in zwei Töpfen zerlassen, jeweils die Hälfte der Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen zufügen und 3 Minuten anschwitzen.
3. In einem Topf die Karotten, im anderen den Rosenkohl kurz mitanschwitzen und mit jeweils der Hälfte der Brühe aufgießen. Jeweils unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten köcheln lassen.
4. Sahne auf die Töpfe verteilen und 5 Minuten köcheln lassen. Jede Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
5. Zum Servieren die beiden Suppen in Schalen füllen, sodass ein schönes Muster entsteht. Das geht gut mit zwei großen Suppenkellen. Nach Belieben mit gehacktem Karottengrün oder anderen Kräutern und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.