

Rezept

Ingwer-Rosenkohlsuppe



© Thorsten Suedfels

Info

🕒 40 Min.
Gesamtzeit

+ Einweichzeit 📏 leicht

🔥 370 kcal
Kilokalorien

15 g
Eiweiß

21 g
Fett

24 g
Kohlenhydrate

Zutaten für - 4 + Portionen

150 g **grüne Linsen**

1 **Chilischote** rot

40 g **Ingwer**

2 **Knoblauchzehen**

2 **Schalotten**

250 g **Rosenkohl**

2 **Zimtstangen**

4 Kapseln **Kardamom**

2 El **Sesam**

5 El **Olivenöl**

1 L **Gemüsebrühe**

1 **Radicchio** klein

4 El **Balsamico-Essig**

Salz

Pfeffer schwarz

Zubereitung

1. Linsen nach Packungsanleitung zubereiten. Linsen abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Chilischote entkernen. Chili, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Schalotten fein würfeln. Rosenkohl putzen, dabei ein paar äußere größere Blätter zur Seite legen. Rosenkohl halbieren.
3. Zimtstangen in kleine Stücke brechen. Kardamomkapseln andrücken, sodass sie aufplatzen. Gewürze in ein Teebeutelsäckchen geben. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Chili, Ingwer, Knoblauch und Schalotten darin kurz anbraten. Rosenkohlhälften zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten mitbraten. Brühe und Gewürzsäckchen zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
5. Radicchio putzen, vierteln und in grobe Streifen schneiden.
6. Linsen und Rosenkohlblätter in die Suppe geben. Suppe aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Mit Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer würzen. Restliches Öl darüber träufeln.
7. Suppe in Schalen anrichten. Mit Sesam und Radicchio servieren.