

Rezept

Apfel-Kohlrabi-Suppe



© Sabrina Sue Daniels

Info

30 Min. Gesamtzeit	leicht	375 kcal Kilokalorien	9 g Eiweiß	26 g Fett	25 g Kohlenhydrate
-----------------------	--------	--------------------------	---------------	--------------	-----------------------

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel	Muskat
600 g Kohlrabi	Salz
180 g Äpfel z.B. Braeburn	Pfeffer
2 El Rapsöl	35 g Parmesan
300 ml Apfelsaft	50 g Walnüsse
400 ml Gemüsebrühe	0,5 Bund Petersilie
100 ml Sahne	0,5 Zitrone Abrieb

Zubereitung

Suppe

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kohlrabi schälen und grob würfeln. Apfel waschen, schälen, entkernen und grob würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen.
2. Zwiebel darin glasig andünsten. Kohlrabi und Apfel hinzugeben und kurz mit andünsten. Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15-20 Minuten gar köcheln.

Gremolata

1. Parmesan fein reiben. Walnüsse fein hacken. Petersilie waschen, trocken schleudern und fein hacken.
2. Petersilie mit Parmesan, Walnüssen und Zitronenabrieb mischen und zur Seite stellen.
3. Apfel-Kohlrabi-Suppe mit Sahne aufgießen, kurz aufkochen lassen und mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Suppe mit Gremolata anrichten.