



Rosenkohlsuppe – cremig & lecker

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen. Eine Handvoll äußere Blätter für die Dekoration beiseite legen. Rosenkohl halbieren. Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Zunächst die Zwiebelwürfel anbraten, dann Rosenkohl und Kartoffelwürfel hinzugeben und kurz mit anbraten. Hitze etwas reduzieren und 40 g der gemahlene Haselnüsse über das Gemüse streuen und mit anrösten bis die Nüsse duften.
3. Mit dem Wasser ablöschen und ca. 12 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind. Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Suppe portionieren und je mit 25 g Joghurt und 1 Esslöffel gemahlener Nüsse anrichten.

Zutaten für 4 Portionen

550 g geputzten Rosenkohl frisch (aus 750 g Rohware) oder tiefgekühlt

4 Kartoffeln, vorwiegend festkochend oder mehligkochend

1 Zwiebel

60 g gemahlene Haselnüsse

2 Esslöffel Rapsöl

100 g Naturjoghurt

Salz, Pfeffer

1000-1100 ml Wasser oder Gemüsebrühe

Guten Appetit!