

Rosenkohl-Sellerie-Suppe Rezept - Der Vitaminbooster

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
15 Minuten	15 Minuten	Einfach	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
500 g	Rosenkohl
1 Bund	Stangensellerie
1 Stück	Rote Zwiebel
15 g	Butter
½ TL	Salz
750 ml	Gemüsebouillon

1. Die Enden des Rosenkohls abschneiden (falls welche da sind) und das Gemüse grob zerhacken, wenn die Röschen zu gross sind. Dies ist nur wichtig, damit sie gleichmässig gekocht werden - später wird alles püriert, schön aussehen muss es also nicht.
2. Den Stangensellerie waschen und schneiden (Blätter und Stiel entfernen). Die einzelnen Stangen in grobe Stücke schneiden.

3. Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.
4. Die Butter in einem grossen Topf bei mittlerer Wärme schmelzen. Die Zwiebel und den Stangensellerie hineingeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Für ungefähr 3 Minuten kochen, bis das Gemüse leicht weich wird.
5. Den Rosenkohl dazugeben und alles vermischen. Kochen, bis der Rosenkohl leicht heller wird (ungefähr 2 Minuten).
6. Die Gemüsebouillon über das Gemüse leeren und zum Sieden bringen. Die Wärme reduzieren, damit die Suppe nur noch leicht siedet. Einen Deckel auf den Topf geben und für ungefähr 10 Minuten kochen, bis der Rosenkohl zart ist.
7. Die Suppe von der Wärme nehmen und leicht abkühlen lassen. Mit dem Pürierstab zur Verarbeitung, bis alle Stücke aufgelöst sind.
8. Probieren und nach Belieben mit mehr Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Rahm servieren.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
96 kcal	3 g	15 g	5 g