

Schnelle Grünkohlsuppe mit Senf

Zutaten | 4 Portionen

2	Zwiebeln
3	Möhren
3	Kartoffeln
1/2	Knollensellerie
3 TL	Butterschmalz
800 ml	Wasser
3 TL	Gemüsebrühe (Instant)
750 g	Frischer Grünkohl (oder tiefgekühlt)
4	Mettwürstchen
250 ml	Schlagsahne
1 TL	scharfer Senf

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit: 35 Min.

Zubereitung:

- Die Zwiebeln pellen und würfeln.
- Möhren, Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- Butterschmalz in einem größeren, breiten Topf auslassen.
- Gemüsewürfel zufügen, diese andünsten bis sie leicht bräunen.
- Wasser angießen, Instantbrühe darüber streuen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen.
- Den Grünkohl ggf. von den groben Strünken befreien, waschen und in mundgerechte Stücke bzw. Streifen schneiden und zur Suppe geben.
- Auch die Mettenden in die Suppe legen.
- Suppenteller vorwärmen.
- Wenn der Grünkohl weich geworden ist (nach ca. 30 Min.), die Sahne angießen.
- Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken, bei Bedarf noch etwas mehr Senf verwenden.
- Die Suppe auf den Tellern anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 863 g:

Nährwertabelle:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
780 kcal	62,6 g	24,5 g	30,2 g	549 mg