

Kartoffeln-Kohlrabisuppe

Zutaten | 4 Portionen

2	mittelgroße Zwiebeln
2	Kohlrabi (je ca. 350g)
800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1 Bund	Petersilie
2 EL	Butterschmalz
1 l	Wasser
4	Gemüsebrühwürfel á 4 g
200 ml	Kochsahne (15% Fett)
2 TL	„8 gemischte Kräuter“ tiefgefroren
etwas	Salz, Muskat und Pfeffer

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zubereitung:

- Die Zwiebeln abziehen, würfeln.
- Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden, Petersilie und Kohlrabiblätter waschen und fein hacken.
- Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, anschließend die Kohlrabi- und Kartoffelwürfel dazugeben und mitdünsten.
- Wasser angießen, Brühwürfel zufügen und alles zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
- Ein bis zwei Schaumkellen Gemüse aus der Suppe nehmen und in einer Schale an die Seite stellen, den Rest der Suppe pürieren.
- Sahne, gehackte Kohlrabiblätter, Petersilie und tiefgefrorene Kräuter hinzufügen, Suppe dabei nicht mehr kochen lassen.
- Das entnommene Gemüse wieder in die Suppe geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 740 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
318 kcal	15,5 g	35,1 g	8,47 g	141 mg