

# Rotkohlsuppe mit Orange und Frischkäse

Zutaten | 4 Personen

Für die Suppe:

500 g	Rotkohl
1	Rote Zwiebel
250 g	Mehlig kochende Kartoffeln
1	Orange
3 EL	Rapsöl
250 ml	Orangensaft
800 ml	Gemüsebrühe
100 g	Frischkäse, natur
1 Prise	Zucker
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40-50 Min, Kochzeit: 25-30 Min.

## Zubereitung:

- Rotkohl vierteln, äußere Blätter und Strunk entfernen. Rotkohl fein würfeln.
- Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln.
- Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln.
- Orange mit einem scharfen Messer sorgfältig schälen. Durch v-förmige Schnitte Filets heraustrennen.
- In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Kartoffeln ca. 2 Min. anschwitzen. Rotkohl dazugeben und ca. 2 Min. leicht anschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz würzen und ca. 25 Min. garen.
- Mit einem Pürierstab die Suppe fein pürieren. Frischkäse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rotkohlsuppe mit Orangenfilets in Tellern anrichten.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
80 kcal	5 g	5,8 g	3,4 g	23 mg