Rosenkohlcremesuppe

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Rosenkohl
1	Zwiebel
1	mittelgroße Kartoffel
1 EL	Butter
700 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Milch (3,5 % Fett)
100 ml	Schlagsahne
1 TL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
1 Prise	frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitungszeit: 45 Min.

- Rosenkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk kürzen. Einige schöne Blättchen für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Röschen halbieren.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffelstücke und Rosenkohl dazugeben und kurz mitdünsten.
- Gemüsebrühe angießen und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Milch und Sahne hinzufügen und die Suppe fein pürieren.
- Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe oder Milch unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die Suppe nochmals kurz erwärmen, aber nicht mehr stark kochen lassen. Auf Suppenschalen verteilen und mit den zurückgelegten Rosenkohlblättchen garnieren.

Tipp:

Ein Schuss Weißwein verleiht der Rosenkohlcremesuppe eine feine, fruchtige Note und rundet den Geschmack ab. Dafür nach dem Andünsten der Zwiebeln den Weißwein angießen und kurz einkochen lassen. Anschließend Gemüsebrühe und die weiteren Zutaten hinzufügen. So kann der Alkohol weitgehend verdampfen und das Weinaroma bleibt erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
55 kcal	3,1 g	5,6 g	1,9 g	35 mg