

**Jeden Tag eine gute Entscheidung.
Für eine bessere Welt. Für uns alle.**



0 | **Rezept**

Rosenkohl-Karotten-Suppe

https://schrotundkorn.de/rezepte/rosenkohl-karotten-suppe?utm_campaign=SK-Rezeptnewsletter KW 1&utm_medium=Newsletter&utm_source=Mailjet



Rezept von
Susanne Walter

Infos

40 min.

Gesamtzeit

Leicht

305

Kilokalorien

8g

Eiweiß

23g

Fett

13g

Kohlenhydrate

Zutaten - 4 + Portionen

400 g Karotten

1 Zwiebel

30 g Butter

100 ml Sahne

400 g Rosenkohl

2 Knoblauchzehen

1600 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1 1/2 TL Zitronensaft

Karottengrün

zum Bestreuen nach Belieben

Zubereitung

- 1.** Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2.** Jeweils 15 g Butter in zwei Töpfen zerlassen, jeweils die Hälfte der Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen zufügen und 3 Minuten anschwitzen.
- 3.** In einem Topf die Karotten, im anderen den Rosenkohl kurz mitanschwitzen und mit jeweils der Hälfte der Brühe aufgießen. Jeweils unter gelegentlichem Rühren 25 Minuten köcheln lassen.
- 4.** Sahne auf die Töpfe verteilen und 5 Minuten köcheln lassen. Jede Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- 5.** Zum Servieren die beiden Suppen in Schalen füllen, sodass ein schönes Muster entsteht. Das geht gut mit zwei großen Suppenkellen. Nach Belieben mit gehacktem Karottengrün oder anderen Kräutern

und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Das könnte interessant sein ...

Weitere tolle Rezepte

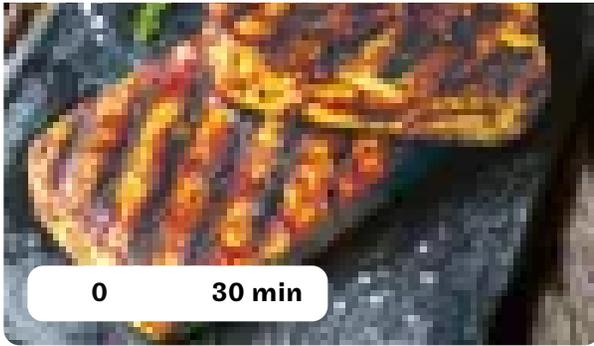


Hefeschnecken mit Cranberry

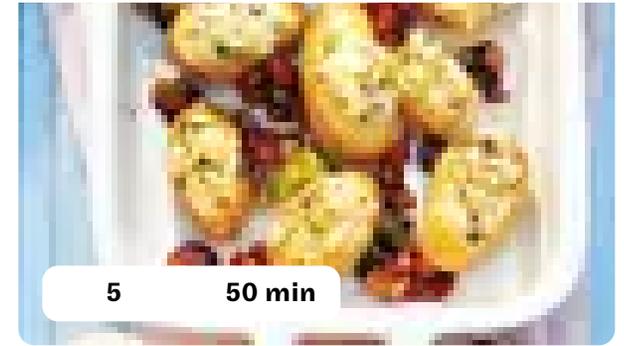


Grüner Gazpacho





Tofu-Steak mit Rucola-Salat



Gefüllte Kartoffeln mit Tomatensalsa

