Rezept

Kohlrabi-Apfel-Suppe

Ein Rezept von Kohlrabi-Apfel-Suppe, am 28.04.2024

Zutaten

- **2** Kohlrabi (à ca. 300 g)
- **1** Zwiebel
- **1 EL** Dinkelmehl (Type 1050)
- **30 g** Walnusskerne
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- **2** säuerliche Äpfel (z.B. Elstar; à ca. 175 g)
- **2 EL** Öl
- **1 l** Gemüsebrühe
- **80 g** Sahne
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabi mit Grün waschen, zarte Blätter abschneiden und beiseitelegen. Kohlrabi schälen und grob würfeln. Äpfel vierteln, schälen, entkernen und ebenfalls würfeln. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Kohlrabi- und Apfelstücke zugeben und ca. 1 Min. dünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz andünsten. Brühe dazugießen, alles aufkochen. Kohlrabigrün fein hacken, in den Topf geben. Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen.

3. Inzwischen die Nüsse fein hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Sahne steif schlagen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe auf tiefe Teller verteilen. Je 1 Wölkchen Sahne daraufsetzen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.