Rezept

Kohlrabi-Spinat-Suppe

Ein Rezept von Kohlrabi-Spinat-Suppe, am 29.04.2024

Zutaten

- **2** mittelgroße Kohlrabi (ca. 700 g)
- **2** Schalotten
- **800 ml** Gemüsebrühe
- **30 g** Kerbel
- **8** Brotchips (z. B. Zwiebel; Fertigprodukt)
- 1-2 TL frisch gepresster Zitronensaft
- Pfeffer
- **100 g** junger Blattspinat
- **2 EL** Butter
- **2 EL** Sesamsamen
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- **200 g** Sahne
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Zwei Drittel der Kohlrabi dazugeben und 3 Min. mitdünsten. Brühe zugießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen lassen.

2. Inzwischen die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Zitronenschale mit Kerbel und Sesam mischen. Brotchips mit der Hälfte der Mischung bestreuen.

3. Den Spinat in die Suppe geben und in 2-3 Min. zusammenfallen lassen, dann alles fein pürieren. Sahne und übrigen Kohlrabi unterrühren und 5 Min. kochen lassen. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Dann mit je 2 Brotchips anrichten und mit der übrigen Würzmischung bestreuen.