

Rezept

# Golden Veggie-Soup mit Grünkohlchips

Ein Rezept von Golden Veggie-Soup mit Grünkohlchips, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Grünkohlchips:

**120 g** Grünkohl  
Salz

**1 EL** Olivenöl  
Pfeffer

### Für die Suppe:

**1** Möhre  
**1 Stange** Staudensellerie

**30 g** frische Kurkumawurzel (ersatzweise 1 TL gemahlene Kurkuma)

**450 ml** Gemüsebrühe (ersatzweise Hühnerbrühe)  
Pfeffer

**1** kleine Steckrübe (ca. 450 g)  
**1** Knoblauchzehe  
**1 Stück** Ingwer (ca. 3 cm lang)  
**1 1/2 EL** Olivenöl  
Salz

### Für die pochierten Eier:

**3 EL** Weißweinessig

**2** Eier (M)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 20 g F, 13 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Grünkohlchips den Grünkohl putzen, waschen und gründlich trocken tupfen. Blätter von den dicken Blattrippen streifen und dabei etwas kleiner zupfen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Olivenöl darüberträufeln und mit den Händen in den Kohl einmassieren, dann leicht salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) in 10-15 Min. knusprig backen, dabei einmal wenden und aufpassen, dass die Chips nicht zu dunkel werden. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen für die Suppe die Möhre mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Steckrübe schälen, putzen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Sellerie waschen, putzen, längs halbieren und klein würfeln. Knoblauch, Kurkumawurzel und Ingwer schälen, grob zerkleinern und alles im Mörser zu einem möglichst feinen Brei zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen. Möhre, Steckrübe und Sellerie unter Rühren 2-3 Min. darin andünsten. Die Kurkuma-Mischung kurz mitbraten, Gemüsebrühe dazugießen und alles zugedeckt 20-25 Min. bei kleiner Hitze garen. Salzen und pfeffern.

3. Währenddessen für die pochierten Eier 1,5 l Wasser in einem breiten, flachen Topf zum Kochen bringen und den Essig hineingeben. Die Eier in jeweils eine Tasse aufschlagen, sodass das Eigelb ganz bleibt. Die Hitze reduzieren und die Eier nacheinander zügig, aber vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Dann sofort die Eiweiße mit jeweils einem Esslöffel immer wieder um das jeweils zugehörige Eigelb herum formen, damit die pochierten Eier rundlich werden. Die Eier in ca. 4 Min. fertig pochieren, bis sie fest sind, und mit einem Schaumlöffel herausheben. Die Suppe auf Schalen verteilen und je ein pochiertes Ei daraufgeben. Die Grünkohlchips nach Belieben leicht zerbröseln und darüberstreuen. Gleich servieren.