

Rezept

# Kartoffelsuppe mit Grünkohl-Chips

Ein Rezept von Kartoffelsuppe mit Grünkohl-Chips, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Chips:

<b>150 g</b> Grünkohlblätter	<b>2 EL</b> Cashew-Mus
<b>3 EL</b> Zitronensaft	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian
<b>2 Msp.</b> Chilipulver	<b>1-2 Prisen</b> Salz
Pfeffer	<b>2 TL</b> Hefeflocken

### Für die Suppe:

<b>1 Stück</b> Lauch (ca. 50 g)	<b>1 Stück</b> Knollensellerie (ca. 60 g)
<b>1</b> kleine Möhre	<b>400 g</b> mehligkochende Kartoffeln
<b>1 Stängel</b> Liebstöckel (ersatzweise 3 Stängel Petersilie)	<b>1 - 2 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>120 g</b> Sojasahne	frisch geriebene Muskatnuss

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 30 g F, 14 g EW, 38 g KH

## Zubereitung

1. Für die Chips den Backofen auf 120° (oder noch besser: Umluft 100°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Grünkohl gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blätter in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen (faserige Teile entfernen).
2. In einer Schüssel Cashewnussmus mit Zitronensaft, 6 EL Wasser, Thymian, Chilipulver, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Den Grünkohl dazugeben und die Cashewnusscreme kräftig mit den Händen einkneten, bis die Blätter rundherum mit Creme überzogen sind. Die Hefeflocken darüberstreuen und verteilen, bis sie gut haften bleiben. Die Blätter auf dem Blech großzügig verteilen. Im Ofen (Mitte) in 1 Std.-1 Std. 15 Min. knusprig trocknen, dabei zur Halbzeit durchrühren und auflockern. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Zwischendurch für die Suppe das Gemüse waschen oder schälen und putzen. Den Lauch längs halbieren und in ganz feine Ringe schneiden. Sellerie und Möhre in dünne Scheiben schneiden, die Kartoffeln klein würfeln. Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und mit den Stängeln in grobe Stücke schneiden.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen. Lauch, Möhren und Sellerie dazugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren bei starker Hitze andünsten, bis das Gemüse fein duftet und leicht zu bräunen beginnt. ½ l Wasser dazugießen, Kartoffeln und die Hälfte des Liebstöckels in den Topf geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. garen.

5. Gegen Garzeitende die Sojasahne und den übrigen Liebstöckel unter die Suppe rühren und kurz heiß werden lassen. Alles mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe auf Teller verteilen, mit 1 guten Handvoll Grünkohlchips bestreuen und servieren. Restliche Chips dazu knabbern (oder in einer luftdicht verschlossenen Dose für später aufbewahren).