

Rezept

Kohlrabi-Erbсен-Suppe

Ein Rezept von Kohlrabi-Erbсен-Suppe, am 25.04.2024

Zutaten

300 g Kohlrabi	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)
1 EL Rapsöl	100 g TK-Erbсен
Salz	Pfeffer
400 ml Gemüsebrühe	3 Schnittlauchhalme
2 TL Zitronensaft	50 g saure Sahne
Chiliflocken zum Bestreuen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 14 g F, 7 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Kohlrabi putzen, schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und zartes Grün beiseitelegen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln.
2. In einem Topf das Rapsöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Kohlrabiwürfel darin 2-3 Min. andünsten. Anschließend die Erbsen hinzufügen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Topfinhalt mit der Brühe ablöschen, zugedeckt aufkochen und ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
4. Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in zwei Schalen füllen. Je einen Klecks saure Sahne in die Suppe geben und mit einem Löffelstiel spiralförmig verziehen. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen, Kohlrabiablättchen und Chiliflocken bestreuen.