

Rezept

Kohlrabi-Kartoffelcremesuppe

Ein Rezept von Kohlrabi-Kartoffelcremesuppe, am 18.01.2025

Zutaten

800 g Kohlrabi (mit Grün; ersatzweise einige Blätter Blattspinat)	100 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
Salz	250 g Sahne
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 25 g F, 4 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Das Kohlrabigrün abschneiden. Die zarten grünen Blätter waschen und abtropfen lassen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Blätter fein hacken. Den Kohlrabi putzen und schälen. 100 g in feine Stifte schneiden, den Rest in 1-2 cm große Stücke. Die Kartoffeln schälen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Kohlrabi- und Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. dünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen lassen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich garen.
3. Die gehackten Kohlrabiblätter und die Sahne in den Topf geben und die Suppe unter Rühren kurz aufkochen. Dann alles mit dem Pürierstab sehr fein mixen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Mit den Kohlrabistiften und beiseitegelegten Kohlrabiblättern garniert servieren.