

Rezept

Kohlrabisuppe mit Hanfsamen-Topping

Ein Rezept von Kohlrabisuppe mit Hanfsamen-Topping, am 28.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Zwiebel | 1 Kohlrabi mit frischem Grün |
| 1 mehligkochende Kartoffel (ca. 100 g) | 5 Stängel Petersilie |
| 1 EL Olivenöl | 500 ml Gemüsebrühe |
| ½ Bio-Zitrone | 20 g Hanfsamen |
| Meersalzflocken (ersatzweise Salz) | Chiliflocken |
| 100 g Doppelrahmfrischkäse | Pfeffer (am besten Pfeffer aus der Mühle) |
| Cayennepfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 21 g F, 8 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Grün von der Knolle abschneiden. Die Stiele entfernen. Die Kohlrabiblätter waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Die Knolle schälen, holzige Stellen wegschneiden. Dann die Kohlrabiknolle in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Kartoffel schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Stiele und Blätter separat hacken.
3. Die Zwiebelwürfel im Öl glasig dünsten. Petersilienstiele, Kohlrabiwürfel und -blätter ca. 1 Min. unter Rühren mitdünsten. Zunächst 400 ml Brühe angießen und aufkochen. Kartoffeln dazugeben und alles zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen für das Topping die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und mit Hanfsamen, gehackter Petersilie, Meersalzflocken und Chiliflocken mischen.
5. Den Frischkäse zur Suppe geben und die Suppe mit dem Pürierstab glatt pürieren, nach Wunsch etwas mehr Brühe hinzufügen. Die Suppe mit Meersalzflocken, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. In zwei Schalen anrichten und mit dem Topping bestreuen.