

Rezept

Portugiesische Grünkohlsuppe

Ein Rezept von Portugiesische Grünkohlsuppe, am 24.06.2026

Zutaten

4 Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	12 schwarze Pfefferkörner
1 kleine Möhre	200 g TK-»caldo verde« (fein geschnittener portugiesischer Grünkohl; portugiesischer Lebensmittelladen; ersatzweise Kohlrabiblätter, s. Tipp)
2 EL Olivenöl	Meersalz
schwarzer Pfeffer	12 Scheiben portugiesische Chorizo (Rohwurst; portugiesischer Lebensmittelladen, nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen.
2. Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebel, Pfefferkörner und 2 l Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. kochen, bis die Kartoffeln ganz weich sind. Die Möhre putzen, schälen und ca. 2 EL davon fein abraspeln.
3. Die Kartoffelmischung mit einem Pürierstab zu einer Suppe verarbeiten. Den Grünkohl zusammen mit der geraspelten Möhre und dem Öl in die Suppe geben und diese ca. 30 Min. bei niedriger Hitze köcheln. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe auf vier Suppenteller verteilen und nach Belieben in jede Schüssel 2-3 Chouriço-Scheiben geben.