Rezept

# Rosenkohl-Cremesuppe

Ein Rezept von Rosenkohl-Cremesuppe, am 29.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **350 g** | Rosenkohl |
| **1 EL** | Rapsöl |
| **400 ml** | Gemüsebrühe |
| | Pfeffer |
| **20 g** | Alfalfasprossen |
| **1** | Zwiebel |
| **1 EL** | Currypulver |
| | Salz |
| **15 g** | gehobelte Haselnüsse |
| **100 ml** | ungesüßter Soja-Drink (Reformhaus) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Den Rosenkohl waschen, putzen und am Stielansatz kreuzweise einschneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Curry bestäuben und anschwitzen. Rosenkohl zufügen. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und herausnehmen. Sprossen kalt waschen und abtropfen lassen.

4. 2 Kohlröschen aus der Brühe nehmen, den Rest in der Brühe fein pürieren. Sojamilch zugießen und erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlröschen in Spalten schneiden. Die Suppe mit Rosenkohl, Sprossen und Haselnüssen bestreut servieren.