

## Rezept

# Rosenkohl-Pastinaken-Suppe

Ein Rezept von Rosenkohl-Pastinaken-Suppe, am 18.12.2025

## Zutaten

**300 g** TK-Rosenkohl

**2** Frühlingszwiebeln

**1 EL** gemahlene Kurkuma

**100 g** Schinkenwürfel (2 % Fett)

**100 g** Frischkäse (0,2 % Fett)

Salz

frisch geriebene Muskatnuss

**200 g** Pastinaken (ersatzweise Petersilienwurzel oder Kürbis)

**1 EL** Rapsöl

**600 ml** Instant-Gemüsebrühe

**4 EL** kernige Haferflocken

**1 TL** Zucker

Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 316 kcal

## Zubereitung

1. Den Rosenkohl antauen lassen. Pastinaken und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in große Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln und Pastinaken darin mit der Kurkuma bei starker Hitze 2 Min. andünsten. Den Rosenkohl zufügen, das Gemüse mit der Brühe ablöschen und in ca. 7 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt garen.
2. Die Schinkenwürfel und die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze ca. 3 Min. unter Rühren rösten und abkühlen lassen.
3. Einige Rosenkohlröschen aus der Suppe nehmen und halbieren. Dann den Frischkäse in die Suppe geben, diese mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
4. Die halbierten Rosenkohlröschen zurück in die Suppe geben und diese mit der Schinken-Haferflocken-Mischung bestreut servieren.