

## Rezept

# Rosenkohlsuppe mit Mais und Safran

Ein Rezept von Rosenkohlsuppe mit Mais und Safran, am 28.05.2023

## Zutaten

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> kleine Möhre	<b>250 g</b> Rosenkohl
<b>1 TL</b> Rapsöl	<b>400 ml</b> Gemüsebrühe
<b>100 g</b> Maiskörner (aus der Dose)	<b>1/2 Bund</b> Schnittlauch
<b>1 Prise</b> Safran	Jodsalz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre putzen, dünn schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden.

---

2. Das Öl und in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Möhrenwürfel darin glasig dünsten. Den Rosenkohl einstreuen und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Min. garen.

---

3. Den Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Den Mais und den Safran in die Suppe rühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch würzen. Sofort servieren.