Rezept

Spitzkohlsuppe mit Meerrettich

Ein Rezept von Spitzkohlsuppe mit Meerrettich, am 14.11.2026

Zutaten

350 g	Spitzkohl
1 EL	Rapsöl
4 EL	gehackte Walnusskerne
150 g	Frischkäse (0,2 % Fett)
4 Scheiben	Knäckebrot
	Salz
250 g	Petersilienwurzel oder Pastinake
800 ml	Instant-Gemüsebrühe
50 g	Schinkenwürfel (2 % Fett)
1 Becher	TK-Petersilie (40 g)
1 EL	Sahnemeerrettich (aus dem Glas)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Den Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Die Petersilienwurzel oder Pastinake schälen und klein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Petersilienwurzel- bzw. Pastinakenstücke mit den Kohlstreifen darin bei starker Hitze ca. 2 Min. andünsten. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen und in ca. 10 Min. bei starker Hitze offen garen.

2. Die gehackten Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett mit den Schinkenwürfeln ca. 2 Min. bei starker Hitze etwas anrösten, dann abkühlen lassen.

3. Den Frischkäse mit der Petersilie verrühren und die Knäckebrote mit der Creme bestreichen. Meerrettich in die Suppe geben, diese mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit der Schinken-Walnuss-Mischung bestreuen und mit den Knäckebroten als Beilage servieren.