

Rezept

Steckrübensuppe mit Rosenkohl

Ein Rezept von Steckrübensuppe mit Rosenkohl, am 28.06.2026

Zutaten

600 g Steckrübe	½ Stange Lauch
1 Apfel	2 Knoblauchzehen
1 Stücke Ingwer (walnussgroß)	3 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL rote Currypaste	1 Dose Kokosmilch (400 g, ohne Zusätze; Kokosgehalt mind. 80 %)
800 ml Gemüsebrühe	450 g Rosenkohl
1 Bio-Zitrone	½ TL Zucker
Salz	2 EL Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 6 g F, 8 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Steckrübe putzen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, waschen und abtropfen lassen. Ca. 10 cm vom Grün in sehr feine Scheiben schneiden und beiseitestellen. Den übrigen Lauch in 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und grob zerkleinern.
2. 2 TL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Lauch darin unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen, dann Currypaste, Apfel und Steckrübe dazugeben und unter Rühren 1 Min. weiterbraten. Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Steckrübe weich ist.
3. Während die Suppe kocht, den Ofen auf 200° vorheizen. Den Rosenkohl waschen, putzen und die Röschen halbieren. Alle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen. 1 EL Öl, Zitronensaft, Zucker und 3 kräftige Prisen Salz mischen und die Marinade über den Rosenkohl geben. Gut mischen und im Backofen (Mitte) ca. 12 Min. backen, bis der Rosenkohl leicht bräunt und weich ist.
4. Wenn die Steckrübe gar ist, den Topf vom Herd ziehen. Die Steckrübensuppe fein pürieren, mit Salz abschmecken und bis zum Servieren warm halten.
5. Wenn der Rosenkohl gar ist, die Suppe auf 4 Teller verteilen. Den Rosenkohl hineingeben, mit der Zitronenschale und den Kernen garnieren und servieren.