



Kohlrabi Suppe mit Karotten und Kräutern

Menge	Zutaten
780 g	roher Kohlrabi ohne Blätter und geschält
3 Stck	große Kartoffeln (ca.280g)
1 Stck	größere Zwiebel
3 Stck	Knoblauchzehen
180 g	Karotten
2 Blätter	Lorbeerblätter
3 EL	Olivenöl
850 ml	Kohlrabi brühe bzw. Gemüsebrühe
	frische Petersilie
	frische Kresse
Prise	Salz , schwarzer Pfeffer und gemahlener Kümmel zum Würzen

Zubereitung:

1. Kohlrabi von seinen Blättern befreien
(diese auf Seite legen - diese können wir dann noch weiter verarbeiten in z.B. Suppe, Smoothie oder Roulade).
2. Kohlrabi, Kartoffeln, Karotten schälen und in Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken – ich verwende hier immer mein wunderbares Geschenk von meiner Cousine Lenka Tupperware Turbo Chef – dann ist die Zwiebel und der Knoblauch ganz fein gehackt ohne große Mühe.
4. 2 EL Öl in Suppentopf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel glasig anbraten, Kohlrabi und Kartoffeln Stücke dazu geben und auch ca. 1 – 2 Minuten mit andünsten.
Mit unsere Kohlrabi-brühe oder wenn nicht vorhanden mit 650ml Gemüsebrühe ablöschen.
2 Lorbeerblätter hinzutun und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Karotten in 1 EL Öl andünsten und mit 200ml Kohlrabi/Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
6. Inzwischen das Petersiliengrün und Kresse fein hacken.
7. Nach 15 Minuten die Kohlrabisuppe umrühren und würzen mit Kümmel, Salz und Pfeffer - weitere 5–10 Minuten köcheln lassen.
8. Die Karotten vom Herd nehmen und den entstandenen Saft zu Suppe dazu gießen, gut durchmischen – die Karotten kommen in eine separate Schüssel.



9. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.
In einem Teller mit Karotten und Kräutern schön anrichten und servieren.

Eine perfekte Zubereitung für das Supergemüse Kohlrabi, schmackhaft und ganz ohne Suppenwürfel.

Lasst mich unbedingt wissen, wie es euch geschmeckt hat.



Lucina's Tipps:



Das Besondere an dieser Suppe - vollkommen ohne künstliche Aromen - ohne Suppenwürfel!

Zu dieser Suppe passt auch hervorragend ein Stück Zwiebelbrot!

Kohlrabiblätter aufbewahren, passen perfekt zu einem gesunden Smoothie!



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Eure Lucina Cucina