

Kohlrabisuppe

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Kohlrabisuppe

- 1 Stange Zitronengras
- 2 EL Ingwer, gerieben
- 750 g Kohlrabi
- 280 g Kartoffeln, festkochend
- 2 Caffier-Limettenblätter
- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 Liter Wasser
- 1 Standmixer
- 150 ml Sojasahne
- 2 EL Edelhefeflocken



Für das Topping

- 100 g Kartoffeln, festkochend
- 1 EL Dinkelmehl, hell
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 2 -3 Stangen frische Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Schritt

Das Zitronengras in 3 Stücke schneiden und mit einem Messerrücken aufklopfen. 2 EL Ingwer reiben und den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen. Dann beides in 1-cm-Würfel schneiden, von den Limettenblättern die Stiele entfernen. 3 EL Bratolivenöl in einem Topf erhitzen und die Zitronengras-Stücke mit dem geriebenen Ingwer 2-3 Min. dünsten. Die Kohlrabi- und Kartoffelwürfel dazugeben und 3 Min. mitdünsten. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und aufkochen lassen.

2. Schritt

Die Hitze reduzieren, die Limettenblätter dazugeben und 15 - 20 Min. köcheln lassen. Anschließend in dem Standmixer fein pürieren und zurück in den Topf geben. 150 ml Sojasahne und 2 EL Edelhefeflocken in die Suppe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schritt

Für das Topping: 100 g Kartoffeln schälen, dünn, in 5-mm-Würfel schneiden und mit 1 EL Mehl in einer Schüssel vermengen.

Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die bemehlten Kartoffelwürfel ca. 7-10 Min. braten. Dann mit 1 EL Tamari ablöschen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Petersilie hacken. Die Kohlrabisuppe mit den gebratenen Kartoffelwürfeln im Teller einrichten und mit gehackter Petersilie garniert servieren.



Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de>