

Rosenkohlsuppe mit Speckchips



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Suppe

- 400 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- ½ Bio-Zitrone
- 30 g Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Sahne
- Salz
- Muskatnuss

Für die Speckchips

- 4 dünne Scheiben Speck

Ausserdem

- ¼ Bund Petersilie
- 40 ml Sahne

Nährwerte

Pro 100 Gramm

83 kcal
2 g Eiweiß
8 g Fett
3 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 160 °C 1. 4-D-Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für die Suppe Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Zwiebel schälen und grob würfeln. Zitrone heiß abwaschen. Schale abreiben und Saft auspressen.
3. Butter in einem Topf zerlassen. Rosenkohl und Zwiebeln dazugeben und 3 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und aufkochen lassen. Suppe auf kleinster Stufe 30 Minuten ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit Speck auf das Backblech geben und mit einem zweiten Stück Backpapier bedecken, andrücken. Im heißen Ofen 23 Minuten knusprig garen. Anschließend auf Küchenkrepp entfetten.
5. 5. Kerbel waschen, trocknen und Blättchen grob hacken. Suppe pürieren und mit Salz, Muskatnuss, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.
6. Zum Anrichten Suppe in tiefe Teller geben und restliche Sahne kreisförmig dazugeben. Speck zerbröseln und ebenfalls kreisförmig auf der Suppe verteilen. Mit Kerbel garnieren.



REISER RÄT

Wenn Sie Rosenkohl nicht mögen, können Sie diesen durch jede andere Kohlart wie zum Beispiel Wirsing oder Grünkohl ersetzen.

