

Kohlrabi-Kerbel-Cremesuppe

Zutaten (für 2 Personen):

- 600 g Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 ml (1,5 % Fett) Milch
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 40 g Kerbel
- 0,5 Bund Petersilie

Kohlrabi halbieren, putzen und schalen. Zwiebel schalen und mit dem Kohlrabi in grobe Würfel schneiden. Beides in einem Topf in Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andunsten. Brühe und Milch dazugießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten weich garen.

Inzwischen Kerbel und Petersilie waschen und trocken schütteln, einige Kerbelblätter von den Stielen zupfen und beiseitelegen. Restlichen Kerbel und Petersilie mit den Stielen grob hacken. Die Kräuter zum Gemüse geben.

Den Topf vom Herd nehmen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem beiseitegelegten Kerbel bestreut servieren. Dazu schmeckt pro Portion 1 Scheibe Vollkornbrot.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen