

Gemüsesuppe mit Käsewürfeln

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 kleiner Kohlrabi
- 50 g Knollensellerie
- ½ kleiner Weißkohl
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Rapsöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Tiefkühl-Erbsen
- 100 g geräucherter Edamer

Das Gemüse putzen und waschen. Die Möhre in dünne Scheiben schneiden. Weiße und hellgrüne Teile des Lauchs in feine Ringe schneiden. Kohlrabi und Sellerie fein würfeln. Den Weißkohl in feine Streifen scheiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, das Gemüse - mit Ausnahme der Erbsen - zugeben und unter Rühren 3 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zum Kochen bringen und bei geringer Hitze circa 5 Minuten garen. Das Gemüse sollte noch Biss haben. Vom Herd nehmen, die Erbsen unterrühren und die Suppe im geschlossenen Topf noch zwei Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Käse in Würfel schneiden und auf zwei Suppenteller verteilen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den Käse damit übergießen.

Nährwerte (pro Portion):

216 kcal, 12 g Eiweiß, 10 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge

Divertikulose

Migräne

Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 21.01.2019

Koch/Köchin:

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