Artikel vom 07.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 21:21 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/rotkohlsuppe-mit-apfel-und-geroestetem-rotkohl

Rotkohlsuppe mit Apfel und geröstetem Rotkohl



Foto: Ariane Bille/BVEO

Zutaten (für 4 Personen):

1 EL Olivenöl

2 Lorbeerblätter

0,5 TL Cumin

2 cm Stück Ingwer

250 g Kartoffeln (festkochend)

1 rote Zwiebel

1 Apfel

200 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

500 g gerösteter Rotkohl

Meersalz und Pfeffer

60 g Joghurt

½ Bund Petersilie

Zitronensaft

Zubereitung:

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Lorbeerblätter und Cumin hinzufügen. Ingwer schälen, hacken und dazugeben. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Apfel ebenfalls schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Alles zusammen in den Topf geben und für 5 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 15 Minuten gar köcheln. Zum Schluss Kokosmilch und Rotkohl dazugeben und fein pürieren und 3 Minuten weiter köcheln. Nach Bedarf etwas Flüssigkeit nachgeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenteller verteilen. Mit einem Klecks Joghurt, gehackter Petersilie, Apfelschnitzen und einem Spritzer Zitronensaft genießen.

BVEO