



## Kohlrabi-Spitzkohl-Suppe

Hauptspeise für 4 Personen  
Vegan  
40 Minuten Zubereitungszeit  
Kohlrabi-Saison: Mai bis Oktober

### Zutaten:

- 600 g Kohlrabi, ca. 2 – 3 Stück
- 300 Kartoffeln
- 300 Spitzkohl, ca. ½ Kopf
- 2 EL Rapsöl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- Kräutersalz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel
- Basilikumblätter, Schwarzkümmel
- 4 Vollkornbrötchen oder 4 Scheiben Vollkornbrot

### Zubereitung:

Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Spitzkohl waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Im Öl kurz andünsten, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen und rund 20 Minuten bei geringer Hitze garen.

Fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Mit Basilikum und Schwarzkümmel garniert servieren und dazu das Brötchen oder das Brot essen.

### Tipp:

Lassen Sie Ihrer Fantasie bei Gewürzen und Kräutern freien Lauf.

Die Suppe lässt sich gut in größeren Mengen vorbereiten und portionsweise einfrieren.

### Varianten:

Für Fischliebhaber: Zur Suppe schmeckt Forellenfilet sehr gut.

Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:  
*Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pnitzko*

Juni 2020