

Cremige Rosenkohl-Kartoffel-Suppe

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 15 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.134 kJ / 749 kcal

Fett: **59 g** Eiweiß: **22 g**
Kohlenhydrate: **59 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Suppe:

200 g Rosenkohl
150 g Kartoffeln
80 g Knollensellerie
40 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
60 Räucherspeck, gewürfelt
15 g Butter
700 ml Gemüsebrühe
1,5 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
0,5 EL frischer Thymian,
gehackt
0,25 TL gemahlener Muskat
0,5 TL frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
80 ml Sahne

Für die Garnitur:

20 g Walnüsse
2 EL Crème fraîche
1 EL Olivenöl
1 TL Thymianblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Rosenkohl - **150 g** Kartoffeln - **80 g** Knollensellerie - **40 g** Zwiebel - **1** Knoblauchzehe - **2 EL** Olivenöl - **60 g** Räucherspeck, gewürfelt - **15 g** Butter - **700 ml** Gemüsebrühe - **1,5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0,5 EL** frischer Thymian, gehackt - **0,25 TL** gemahlener Muskat - **0,5 TL** frisch gemahlener schwarzer Pfeffer - **80 ml** Sahne
Rosenkohl halbieren, Kartoffeln, Knollensellerie und Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Speck knusprig braten, herausnehmen und beiseitestellen. Butter in den Topf geben und Zwiebel, Knoblauch, Rosenkohl, Kartoffeln und Knollensellerie kurz anbraten. Mit Brühe aufgießen und Kikkoman Sojasauce, Thymian, Muskat und Pfeffer hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse weich ist, dann glatt pürieren. Sahne und Speck unterrühren.

Schritt 2

20 g Walnüsse - **2 EL** Crème fraîche - **1 EL** Olivenöl - **1 TL** Thymianblätter
Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Die Suppe in Schalen füllen, mit Crème fraîche, den Walnüssen, Olivenöl und Thymianblättern garnieren.