

Rotkohl-Kokos-Suppe



Zutaten

- 1 kg Rotkohl
- 1 Apfel (z. B. Boskoop)
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 l Gemüsebrühe (Bodymed)
- 400 ml Kokosmilch (light)
- 2 EL Ahornsirup
- 4 EL Balsamicoessig
- 2-4 EL Oliven-Öl
- Salz
- Topping nach Belieben

Zubereitung

- Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen, anschließend halbieren, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- Den Apfel waschen, schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln in Würfel schneiden und den Ingwer klein hacken.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, anschließend die Zwiebeln, den Ingwer und den Rotkohl kurz darin anbraten und mit Salz würzen.
- Die Apfelstücke zugeben und kurz mit anbraten.
- Die Gemüsebrühe und die Kokosmilch zugeben und die Suppe ca. 25 Minuten köcheln lassen.
- Kurz vor Ende der Garzeit den Essig sowie Ahornsirup zugeben, fein pürieren, abschmecken und servieren.

Tipps

- Als Beilage eignen sich unsere Haferflocken-Quark-Brötchen.
- Zur optimalen Eiweißversorgung sollte mit Hüttenkäse, Fetakäse, Kichererbsen, Tofuwürfeln, Lachs oder Garnelen getoppt werden.
- Zusätzlich kann die Suppe mit unserem selbstgemachten Granola, Kräutern oder Sprossen aufgewertet werden.

Mehr Rezepte:
doc.michel.de

