

Cremige Kohlrabisuppe

Zutaten:

- 400 g Kohlrabi
- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- 4 Stangen Staudensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- 200 ml Mandelmilch
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kohlrabi, Kartoffeln, Staudensellerie und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten.
3. Brühe zugießen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln.
5. Petersilie zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mandelmilch einrühren und mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.



Kohlrabi:

- Ist gut bekömmlich
- Hat gesunden Laub
- Stärkt das Immunsystem
- Hält rundum fit
- Schützt vor Sonnenbrand
- Kann Krebs vorbeugen
- Wirkt anti-entzündlich

KW 39

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: <https://www.lecker.de/kohlrabi-rezepte-kleine-knolle-ganz-gross-51432.html?image=3>

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de