

Rosenkohlsuppe – vegetarisch, cremig, lecker und gesund



Bei unserem schnellen Rezept wird unser Rosenkohl mit Muskatnuss und Saure Sahne verfeinert und zu einer cremigen, vegetarischen Rosenkohlsuppe püriert. Diese Rosenkohlsuppe mögen garantiert auch Kinder, die sonst ungern Rosenkohl essen.

Zutaten für 4 Portionen Rosenkohlsuppe

2 Stück	kleine Zwiebeln (z.B. Schalotten)
700 g	frischer Rosenkohl (ersatzweise: tiefgekühlt)
1 EL	neutrales Pflanzenöl
800 ml	Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht, alternativ: Bio-Instant-Brühe)
150 g	Saure Sahne (10 % Fett)
Prise	Muskatnuss
Pfeffer, Salz	
etwas frische Petersilie	

Zubereitung Rosenkohlsuppe

- 1.** Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Rosenkohlröschen waschen, Strunk abschneiden, äußere Blätter entfernen und halbieren.
- 2.** Öl in einem weiten Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 2–3 Minuten glasig dünsten. Den halbierten Rosenkohl hinzufügen und etwa 1-2 Minuten mit andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles - bei kleiner Hitze zugedeckt - etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- 3.** Eine Kelle mit ein paar Rosenkohlhälften für die Einlage herausheben und auf die Seite stellen. Jetzt Saure Sahne in die Suppe rühren und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
- 4.** Jetzt die zur Seite getellten Rosenkohlhälften wieder in den Topf geben und die Suppe mit Muskatnuss, Pfeffer und ein wenig Salz abschmecken.
- 5.** Heiße Rosenkohlsuppe auf Teller verteilen, nach Belieben mit etwas frischer Petersilie dekorieren, servieren und sich schmecken lassen.



TIPPS rund um Rosenkohl

- Die kleinen Kohlköpfchen haben etwa **von Oktober – Februar Saison**. Sie punkten mit vielen sättigenden **Ballaststoffen und wichtigen Mineralien** wie Kalzium und Eisen.
- **So wird Rosenkohl besser bekömmlicher:** Gebt Kümmel, Anis oder Fenchel hinzu, das macht den Rosenkohl bekömmlicher. Etwas Zucker oder Brühe im Kochwasser mildert die bittere Strenge.
- **Schneidet** Ihr den Rosenkohl vor dem Kochen **kreuzweise am Strunk ein**, gart er gleichmäßiger und schneller durch.
- **So bleibt der Rosenkohl beim Kochen schön grün:** Ein einfacher Trick ist es, in das kochende Salzwasser **ein wenig Speisesoda** (Natron) hinzuzufügen. So bleibt das frische Grün erhalten. Eine andere Alternative ist, das Gemüse vor dem Kochen **kurz in heißem Wasser zu blanchieren** und dann mit Eiswasser abzuschrecken. Nun könnt Ihr das Gemüse nach Wunsch weiterverarbeiten.
- **So erkennt Ihr frischen Rosenkohl:** Ihr erkennt ihn an den **festen, geschlossenen Röschen** ohne welke oder gelbe Blätter. Die Schnittflächen an den Strünken sollten glatt und hell sein. Der frühe Rosenkohl hat meist hellgrüne Blätter, später geerntete Sorten sind eher dunkelgrün.
- Rosenkohl hält sich nicht so lange wie andere Kohlsorten. **Im Kühlschrank** bleibt er **etwa vier Tage frisch**. Rosenkohl lässt sich aber auch **sehr gut einfrieren:** Dazu die geputzten Röschen zuvor etwa fünf Minuten blanchieren und leicht trocken tupfen. Damit sie nicht aneinanderkleben, die Röschen zunächst nebeneinander auf ein Brett legen und eine halbe Stunde ins Gefrierfach stellen. Anschließend in einen Behälter geben und einfrieren.