

## Rotkohlsuppe mit Kürbiskern-Limetten-Crunch

Menge: 4 Portionen



Frischer Rotkohl wird zusammen Zwiebeln, Knoblauch sowie mit Gemüsebrühe und Essig gegart. Eine köstliche Suppe in ganz in lila bei der Kürbiskerne und Limettenschale für den besonderen Pfiff sorgen. Ein Klacks Schmand rundet die Suppe ab.

### Zutaten:

- 600 Gramm Rotkohl, gewaschen, geviertelt, Strunk entfernt, in feine Streifen geschnitten, vorbereitet gewogen
- 1 kl. Zwiebel, etwa 70 Gramm, schälen, fein würfeln
- 2 Zehen Knoblauch, schälen, fein würfeln
- 1 Essl. Rapsöl
- 2 Essl. [Rotweinessig](#)\*
- 900 ml Gemüsebrühe
- 4 Nelken
- 1 Teel. Koriander, gemahlen
- Salz
- Pfeffer, schwarz aus der Mühle
- 1 Limette, die abgeriebene Schale (funktioniert auch mit Zitronenschale)
- 2 Essl. Honig, etwa 40 Gramm
- 40 Gramm Kürbiskerne
- 200 Gramm Schmand (oder Creme fraiche)

## QUELLE



abgewandelt von Ulrike Westphal nach:  
köstlich vegetarisch 01/2018

## ZUBEREITUNG

1. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Rokohl zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Essig und röhe Ablösöchen. Nelken und Koriander zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
2. Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, den Limettenabrieb unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Suppe inklusive der Nelken fein pürieren. Honig und 100 Gramm Schmand einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit restlichem Schmand und Rotkohlsuppe mit Kürbiskern-Limetten-Crunch garniert servieren.

Gesamtzeit: 45 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Koch-/Backzeit: 30 Minuten