

Suppen Rezepte

Kohlsuppe Auf Verschiedene Arten

Gattung: Suppe, Kohl, Regional, Suppe, Gemüse, Fleisch, Meeresfrüchte

GRUNDREZEPT

3 Essl. Öl	1 Essl. Kümmel
2 Zwiebeln	1 Lorbeerblatt
750 g Weißkohl	3 Wacholderbeeren
1 Liter Brühe	200 g Kartoffeln (mehlig kochend)
Salz, Pfeffer	3 Tomaten (evtl. mehr)
1/2 Teel. Zucker	

KOHLSUPPE MIT HACKFLEISCH

400 g Hackfleisch	1 Becher Creme fraîche oder Sahne
Salz, Pfeffer	Petersilie

KOHLSUPPE MIT CABANOSSI

300 g Cabanossi (in Scheiben - geschnitten)	- (Mischung aus - Schnittlauch und - Knoblauch)
1 Becher Creme fraîche oder Sahne Petersilie oder Knolau	

CREME-KOHLSUPPE MIT KRABBen

1 Becher Creme fraîche	Gemüsebrühe
150 g Krabben (evtl. mehr)	

Grundrezept: Zwiebeln in Würfel schneiden und im Öl andünsten. Den Weißkohl in feine Streifen schneiden und im Zwiebelfett andünsten. Mit einem Liter Brühe auffüllen. Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel zur Suppe geben und kochen lassen. Kartoffeln in Würfel schneiden und nach 20 bis 30 Minuten Garzeit die Tomaten zugeben und weitere 20 Minuten kochen lassen.

Kohlsuppe als Reduktionsdiät: Suppe nach obigen Angaben zubereiten und mit reichlich gehackter Petersilie "genießen"!

Kohlsuppe mit Hackfleisch: Suppe nach obigen Angaben zubereiten, zwischenzeitlich 400 Gramm Hackfleisch in zwei bis drei Esslöffel Öl anbraten (Krümelhack), mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Kartoffeln und Tomaten in die Suppe geben. Zum Schluss nach Belieben ein Becher Creme fraiche oder Sahne einrühren, anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

Kohlsuppe mit Cabanossi: Suppe nach obigen Angaben zubereiten, 300 Gramm in Scheiben geschnittene Cabanossi zusammen mit den Kartoffeln und Tomaten in die Suppe geben. Zum Schluss nach Belieben einen Becher Creme fraiche oder Sahne einrühren, anrichten und mit Knolau oder Petersilie garnieren.

Creme-Kohlsuppe mit Krabben: Suppe nach obigen Angaben zubereiten. Einen Becher Creme fraiche einrühren und die Suppe pürieren. 150 bis 200 Gramm Krabben in wenig Gemüsebrühe erwärmen (einige zum Garnieren zurück lassen), die Krabben in vorgewärmte Suppentassen geben, Cremesuppe einfüllen, jeweils einen Teelöffel Creme fraiche auf die Suppen setzen und mit drei bis vier Krabben garnieren.