



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Weißkohl-Currysuppe

Zutatenliste

1/2 Weißkohl
2 Zwiebeln
50 ml Rapsöl
1 TL Ingwer, fein gehackt
2 Msp. Currypulver,
Meersalz
1 l Gemüsebrühe
3 EL Butter
Kräutersalz, weißer Pfeffer
80 ml Weißwein (ersatzweise Brühe)
300 ml naturtrüber Apfelsaft
abger. Schale einer Zitrone
1 Mango Cayennepfeffer

Zubereitung

Lässt sich gut vorbereiten! Für den Kohlsud eine Zwiebel sowie Strunk und Stiele des Weißkohls im Öl anschwitzen. Ingwer, Curry und Meersalz zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ungefähr 45 Min. kochen und dabei auf 250 ml einreduzieren lassen. Durch ein Sieb abgießen. Für die Suppe die Weißkohlblätter und eine Zwiebel klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Weißwein (ersatzweise Brühe) ablöschen. Den Apfelsaft zusammen mit dem Kohlsud und der Zitronenschale zugeben. So lange kochen bis der Kohl weich ist. Die Mango schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Tipp: Wer es etwas „gehaltvoller“ mag, kann noch 100 ml Sahne zugeben.

Nach: „Unser Kochbuch“ Biolek/Witzigmann, Mosaik Verlag

Guten Appetit!