

Klare Suppe mit Weißkohl und Möhren

Für 4 Portionen • Pro Portion: 87 kcal, 3 g E, 4 g F, 9 g KH



2 Zwiebeln

1–2 Knoblauchzehen

1 Bund Suppengrün

1 EL Rapsöl

1 TL Senfkörner

2 Lorbeerblätter

1,2 l Wasser

500 g Weißkohl

2 Stängel glatte Petersilie

Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Zwiebel vierteln. Das Suppengrün waschen, putzen und schälen. Die Möhren davon nach Belieben in Scheiben schneiden oder zusammen mit dem übrigen Gemüse grob hacken und später im Thermomix® zerkleinern. Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Rapsöl in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und 3 Minuten/120 °C/Stufe 1,5 andünsten.
2. Das übrige Suppengrünsgemüse (außer den Möhren) dazugeben, Messbecher aufsetzen und 6 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Die in Scheiben geschnittenen Möhren jetzt dazugeben. Senfkörner, Lorbeerblätter und Wasser zufügen.
3. Den Weißkohl putzen, den harten Strunk entfernen und die Blätter grob hacken. In den Varoma geben und diesen aufsetzen. In 8–9 Minuten/100 °C/Stufe 2 linksdrehend zum Kochen bringen, anschließend 35 Minuten/85 °C/Stufe 2 sanft köcheln lassen.
4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.
5. Die Lorbeerblätter aus der Suppe fischen, den Weißkohl aus dem Varoma zur Suppe geben, mit dem Spatel unterheben und Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Suppe auf vier Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.