

Blaukraut-Cremesuppe

Suppe Gemüse Herbst Low Carb

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Blaukraut vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und klein würfeln.

Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebeln, Knoblauch und Blaukraut 3-4 Minuten braten. Mit Rotwein, Apfelsaft und Gemüsesuppe aufgießen. Lorbeerblätter sowie Nelken zugeben und 25 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Schlagobers für den Oberskren steif schlagen und mit Kren, Zitronensaft einer Prise Zucker verrühren. Mit etwas Salz abschmecken.

Schlagobers zur Suppe geben und sehr fein pürieren. Vor dem Servieren mit frisch gehackten Kräutern und LAND-LEBEN Backerbsen toppen.

Tipp: Wer's gerne exotisch mag kann das Schlagobers durch Kokosmilch ersetzen.



ZUTATEN

800 g Blaukraut

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

50 ml Rotwein

100 ml Apfelsaft

600 ml Gemüsesuppe

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

150 ml Schlagobers

Salz, Pfeffer

Oberskren:

100 ml Schlagobers

1 EL Kren gerieben

1 TL Zitronensaft

Prise Zucker

Salz

6 EL LAND-LEBEN
Backerbsen