Nah&Frisch

land-leben.com Professional

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