

LEICHTE KAROTTEN-CHINAKOHLSUPPE

Erinnert ihr euch noch an meine Chinakohlexperimente aus dem letzten Winter? Ich finde ja, dass Chinakohl ein angenehm milder Kohl ist der sich super unkompliziert mit vielem anderen Gemüse kombinieren lässt. So ist dann auch diese punktefreundliche, leichte Karotten-Chinakohlsuppe entstanden für die ihr nicht mal Brühe braucht weil sie auch so einen tollen Geschmack hat. Wer möchte serviert dazu noch etwas Brot oder gibt ein Löffelchen gekochten Reis in die Suppe - ich bin auch so rundum zufrieden!



ZUTATEN KAROTTEN-CHINAKOHLSUPPE FÜR 4 PERSONEN:

500g Karotten

1 EL Rapsöl

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 Stangen Staudensellerie

1 Daumen großes Stück Ingwer

1/2 Chinakohl

2 Limetten

etwas Petersilie

Pfeffer & Salz

1 Prise Chilipulver

ZUBEREITUNG:

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel, den Ingwer, den Sellerie und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl in einem großen, beschichteten Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.

Alles zusammen 5-6 Minuten anrösten und dann den Chinakohl dazu geben. Eine weitere Minute anschwitzen und dann mit 1/2L Wasser ablöschen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und alles 15 Minuten köcheln lassen.

Die Karotten-Chinakohlsuppe mit dem **Stabmixer*** pürieren und nach Bedarf noch etwas Wasser dazu geben.

Die Suppe mit Salz, Limettensaft und Chili abschmecken.

Die Petersilie fein hacken. Die Karotten-Chinakohlsuppe auf tiefe Teller verteilen und die Petersilie darüber geben.

Lasst es euch schmecken!

