1A+1B

Rosenkohl-Cremesuppe

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel ca. 1-2 Minuten andünsten. Den Rosenkohl und den Koriander hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Dann
2. die Brühe hinzufügen, aufkochen und den Rosenkohl in 10-12 Minuten gar werden lassen. Mit einem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Suppe pürieren.
3. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken und mit der Kochsahne abschließen.

Zutaten

- ☐ 150 ml Kräuterbrühe
- ☐ 100 g Rosenkohl
- ☐ ¼ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 EL Kochsahne light
- ☐ Prise Koriander
- ☐ Extra:
- ☐ Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**112 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**6 g**
Eiweiß	**2 g**