

# KARL MAYER Gesundheitszentrum

## Rezept des Monats März 2022 Superschnelle Rosenkohlsuppe

### Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel  
20 g Butter  
300 g Rosenkohl  
250 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
2 Prisen Muskat  
100 g saure Sahne



<https://th.bing.com/th/id/R.562a5645c9038e544d759a7513b4d17f?rik=5odDplhafAOk4A&riu=http%3a%2f%2f1.bp.blogspot.com%2f-TGRMzt04rzQ%2fUpxQ177vPI%2fAAAAAABM4%2fNYhpG6WbX5g%2fs1600%2fRosenkohlsuppe%2bvegan.jpg&ehk=cEQEDuuJoM0aoWVSVaeg1uGwb7ge5QvFantMmjgtUH4%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0>

### Zubereitung:

- Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen.
- Zwiebel und Rosenkohl darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 Minuten garen
- Die Hälfte des Rosenkohls mit einer Schaumkelle herausnehmen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Saure Sahne unterrühren.
- Den übrigen Rosenkohl halbieren und wieder zur Suppe geben.



Pro Portion:

231 kcal

Eiweiß: 10 g

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 11 g

Arbeitszeit ca. 20 Minuten