



*TIPP von Heidi:
Mit ein bißchen
Kümmel gibt's keinen
Blähbauch!*

S u p p e n

ROTKOHL SUPPE MIT WALNÜSSEN

2 P E R S O N E N



ZUTATEN

400 g Rotkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0,5 l Gemüsebrühe
200 g mehliges Kartoffeln

1 großer süßer Apfel
4 El Walnüsse
1-2 El Zitronensaft
Salz, Pfeffer und Muskat

ZUBEREITUNG

1. Den Rotkohl waschen und in Streifen schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch hacken, in Olivenöl anbraten und den Rotkohl dazugeben, ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren braten.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die Kartoffeln und den Apfel würfeln und dazugeben, nach ca. 30 Minuten durchpürieren.
5. Zitronensaft dazu, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit angerösteten Walnüssen servieren.

