



Kohlsuppen

Kohlsuppen kann man aus verschiedenen Kohlsorten und anderem Gemüse als klare Brühe mit Gemüsestücken oder auch als pürierte Suppe kochen. Die Herstellung ist ganz einfach.

In einem Topf etwas Öl erhitzen,
Kohl und anderes Gemüse dazugeben
Würzen und salzen
Ein paar Minuten schmoren lassen, dann Wasser dazugeben und etwas Gemüsebrühe (Pulver).
Kochen bis das Gemüse weich ist, evtl. pürieren

Durch das Variieren von Gemüse und Gewürzen entstehen unterschiedliche leckere Suppen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, hier ein paar Beispiele:

Chinesische Kohlsuppe

Gemüse: Weisskohl, Karotten, Bambus, Zwiebeln, Sojasprossen
Gewürze: Ingwer, Sojasosse

Marokkanische Kohlsuppe

Gemüse: Weisskohl, Kohlrabi, Fenchel
Gewürze: Kreuzkümmel, Kardamom, Koriander

Italienische Kohlsuppe

Gemüse: Wirsing, Zucchini, rote Peperoni (Gemüsepaprika), weisse Bohnen (vorkochen oder aus der Dose)
Gewürze: Thymian, Rosmarin, Tomatenmark

Grüne Kohlsuppe

Gemüse: Wirsing, Rosenkohl, Brokkoli, Lauch
Gewürze: Petersilie, Pfeffer, Balsamico