



Grünkohl-Gemüse-Suppe mit Grünkohlchips

Zutaten (für vier Portionen):

Gemüse-Suppe

3 EL Olivenöl
4 Karotten
1 Zwiebel
4 Selleriestangen
6 Knoblauchzehen
6 EL Tomatenmark
400 g gehackte Tomaten
1 Zucchini
450 g Cannellini-Bohnen, gegart
300 g Quinoa
1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL Chiliflocken
1000 ml Gemüsebrühe
250 g Grünkohl
Saft von 1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer

Grünkohlchips

50 g Grünkohl
Salz

Zubereitung (circa 40 bis 45 Minuten):

Quinoa in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Olivenöl, fein gewürfelte Karotten, Zwiebeln und Sellerie dazu geben. Kreuzkümmel, Chiliflocken und geriebenen Knoblauch kurz mitrösten. Dann das Tomatenmark hinzugeben, kurz mit anbraten und den Suppenansatz mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit gehackten Tomaten aufgießen. Weiter köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Grünkohlblätter vom Strunk trennen, waschen und gut trocknen lassen. Für die Chips einige Grünkohlblätter auf ein Backblech legen, etwas salzen und bei 170 Grad für fünf bis sieben Minuten im Ofen backen. Den Rest für die Suppe aufbewahren.

Während die Chips im Ofen backen, die Zucchini vierteln, in Scheiben schneiden, würfeln und mit den gegarten Cannellini-Bohnen zum übrigen Gemüse in den Topf geben. Dann circa 15 Minuten bei gelegentlichem Umrühren abgedeckt köcheln lassen. Den restlichen Grünkohl hinzufügen und nur zusammenfallen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Suppe mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit Grünkohlchips garnieren. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

625 kcal – 25 g Fett – 25 g Eiweiß – 74 g Kohlenhydrate