

Informationen zur Sendung vom 04.10.2024

Rosenkohlcremesuppe

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 – 6 Portionen

300 g Rosenkohl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
500 g Kartoffeln
1,5 l Gemüsebrühe
200 ml Sahne
oder eine Pflanzencreme (Soja oder Hafer)
Muskat
Salz
Pfeffer
Lorbeerblätter
Pflanzenöl oder Butterfett zum Anbraten

Außerdem

80 g Speck oder Räuchertofu
Croutons aus Weißbrot vom Vortag
Frische Petersilie

Zubereitung

Den Rosenkohl putzen. Einige schöne Exemplare zur Dekoration zur Seite legen. Die restlichen Kohlköpfchen halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, danach würfeln. Die Kartoffeln ebenso schälen und in Stücke teilen.

Die Zwiebelwürfel in Pflanzenöl anbraten. Kurz danach die Kartoffelstücke zugeben und gut umrühren. Nach wenigen Minuten die Brühe angießen und alles mit Salz, Muskat, Knoblauch und Lorbeerblättern würzen. Die Suppe circa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Nun den Rosenkohl zugeben und so lange garen, bis die Kartoffeln und der Rosenkohl weich sind. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe fein pürieren. Die Sahne schlagen und zur Seite stellen.

Aus einem altbackenen Brötchen Croutons schneiden. Restlichen Rosenkohl entblättern, beziehungsweise Blatt für Blatt abzupfen. In einer Pfanne Speck- oder Tofuwürfel anbraten. Zuerst die Croutons und etwas später die Rosenkohlblättchen zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Gut schmeckt es auch, wenn mit ein wenig geräuchertem Paprikapulver verfeinert wird.

Die geschlagene Sahne unter die pürierte Suppe heben und alles noch einmal kurz aufkochen.

Anrichten

Die Rosenkohlcremesuppe auf Tellern verteilen und mit gebratenen Croutons, Speck, Rosenkohl und gehackter Petersilie verfeinern.

Informationen zur Sendung vom 04.10.2024

Rosenkohlcremesuppe

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

300 g Rosenkohl zu 2,00 Euro; 2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe zu 0,30 Euro; Kartoffeln zu 0,70 Euro; Gemüsebrühe zu 0,50 Euro; Sahne oder eine Pflanzencreme zu 0,99 Euro; Gewürze pauschal zu 0,20 Euro; Pflanzenöl oder Butterfett zu 0,30 Euro; Speck zu 1,50 Euro oder Räuchertofu zu 1,20 Euro; Croutons zu 0,20 Euro, etwas frische Petersilie zu 0,40 Euro.

Circa 1,80 Euro pro Portion.

Kohl nicht verkochen

Damit keine Vitamine verloren gehen und der Kohl keinen muffigen Schwefelgeschmack entwickelt, kurze Garzeiten einhalten. Wenn unsere Vorfahren Kohlgerichte viel zu lange gekocht haben, war das für sie nicht unbedingt falsch. Durch ausreichendes Erhitzen blieben die Lebensmittel haltbarer – manchmal wurde auch gleich für mehrere Tage vorgesorgt. Dass in jedem Haushalt ein Kühlschrank stand, war erst seit den 1950er Jahren üblich. Wir sollten heutzutage, wo wir exzellente Kühlmöglichkeiten haben, solch veraltete Zubereitungen nicht übernehmen.

Kohl aus der Bratpfanne

Ganz ohne Schwefel-Muff kommen Kohlgerichte auf den Teller, wenn wir Bratpfanne oder Wok verwenden. Je kleiner das Gemüse geschnitten ist, je schneller wird es gar. Wenn wir eine Suppe kochen, den Kohl nach der Hälfte der Garzeit der Kartoffeln zugeben. So wird das Gemüse auch weich – zumal die Suppe später püriert wird. Für das Topping die Rosenkohlblätter in Öl oder Butter anschwitzen und kräftig würzen. Die Blättchen können durchaus noch etwas Biss haben.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!