

## Kohlrabisuppe

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Backen: ca. 7 Min.

2 Schalotten, fein gehackt

1 Teelöffel Butter oder  
Margarine

600 g Kohlrabi, in Stücken

7 dl kräftige fettfreie Gemüse-  
bouillon

2 Esslöffel Kerbelblättchen

150 g Bifidus-Joghurt nature

1 Esslöffel Kerbel- und  
evtl. Kohlrabi-Blättchen  
(siehe Kasten), fein geschnitten

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Schalotten in der warmen Butter oder Margarine andämpfen, Kohlrabi ca. 5 Min. mitdämpfen. Die Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 25 Min. köcheln, bis die Kohlrabi sehr weich sind. Kerbel begeben, die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgiessen, aufkochen. Joghurt und Kräuter darunter rühren, würzen, nur noch heiss werden lassen.

### Express-Stängeli

1 rechteckig ausgewallter  
Kuchenteig (ca. 42×25 cm,  
ca. 290 g), quer halbiert

Teig auf dem Backpapier quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Mit dem Backpapier auf einen Blechrücken ziehen.



**Backen:** ca. 7 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, leicht abkühlen, Stängeli sorgfältig voneinander lösen, die Hälfte davon zu der Suppe servieren.

**Tipp:** die andere Hälfte der Stängeli gut verschlossen aufbewahren, zu einem Salat oder Apéro servieren.

**Suppe pro Person:** 3 g Fett,  
5 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate,  
355 kJ (85 kcal)

**Express-Stängeli pro Person**  
(½ Teig): 7 g Fett, 2 g Eiweiss,  
15 g Kohlenhydrate, 555 kJ (133 kcal)



Die Herzblättchen des Kohlrabis sind nicht nur eine hübsche Dekoration, sondern auch aromatisch und gesund, denn sie enthalten reichlich Vitamin C und Beta-Carotin. Tipp: fein geschnitten unter die Suppe mischen.