

**Zeitaufwand:****Vorbereitung**

Gemüse vorbereiten 10 Minuten

Zubereitung:

15 Minuten kochen

5 Minuten aufpimpen

Kosten:

sehr günstig, denn das Blattgrün ist für die meisten Abfall

Zutaten pro Person

- die Blätter von einem frischen Kohlrabi, nur das Grün ohne die harten Stiele, gewaschen und kleingeschnitten
- eine kleine Karotte, gestiftelt
- eine kleine Zwiebel, feingeschnitten
- eine Knoblauchzehe, zerdrückt
- 3 bis 4 kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge) geschält und geviertelt
- 0,5 Liter Gemüsebrühe, die leckere selbstgemachte
- Salz, Pfeffer, Muskat, Rosenpaprika
- Olivenöl
- evtl. ein Glas trockenen Weißwein

Wer keinen Alkohol mag oder für Kinder, etwas mehr Gemüsebrühe tut es auch.

**Grüne Suppe aus Kohlrabiblättern**

- den Boden eines kleinen Topfes mit zwei Esslöffel Olivenöl benetzen und leicht erhitzen
- Karotten, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, nicht braten. Dann die Karoffelstücke dazu und mit der Brühe ablöschen, gar ziehen lassen.
- die kleingeschnittenen Kohlrabiblätter in einen Durchschlag geben, zugedeckt kurze Zeit im Dampf garen. Darauf achten, dass die Blätter schön grün bleiben
- für die Garnitur einen reichlich gehäuften Esslöffel von den Karotten zurückbehalten, ebenfalls ein bisschen vom Knoblauch. In etwas Olivenöl ganz leicht anbraten. Salzen, pfeffer, zur Seite stellen
- dann die Blätter in einen Mixer geben
- das Gemüse etwas abkühlen lassen und mit der Brühe ebenfalls in den Mixer geben,
- solange mixen, bis eine schöne glatte Suppe entsteht
- falls, durch die Kartoffeln, alles etwas zu sehr bindet, mit etwas Brühe verflüssigen.
- alles zurück in den Topf, mit ein Glas trockenen Wein den Mixer ausspülen und ab damit in den Topf
- die Suppe nochmal erwärmen, nicht mehr kochen!
- mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika abschmecken, mit dem Stabmixer kurz aufschäumen
- in einem vorgewärmten Suppenteller anrichten, die gebratenen Karotten als Garnitur obenauf,

Ein paar Flocken Piment d'Espelette schaden auch nicht

... mit einem Gläschen trockenem Weißwein oder Sherry genießen ...