



Grünkohlsuppe

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/gruenkohlsuppe.jsp>



Probieren Sie unser Grünkohlsuppen-Rezept für die kalte Jahreszeit aus. Grünkohl ist gut kombinierbar mit Gemüse und Fleisch und peppt die Winterküche auf.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1 kg	Grünkohl Salz	
120 g	Zwiebeln	
2 EL	Pflanzenöl	EDEKA Bio Natives Sonnenblumenöl
1,25 Liter	Gemüsefond	EDEKA Bio Klare Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt	
2	Nelken	
6	Pimentkörner	
400 g	Kasseler ohne Knochen	
250 g	Karotten	
400 g	Kartoffeln	
4	Mettenden (Kochmettwurst/ Kohlwurst) Pfeffer	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **80 Min.**

Fertig in: **80 Min.**

Je Portion : **2721 kJ, 650 kcal, 29 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 40 g Fett, 109 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

- 1.) Den Grünkohl waschen, mit einem scharfen Messer den harten Strunk entfernen. Von den einzelnen Blättern die dicken Blattrippen herausschneiden (ergibt ca. 500 g). Die Blätter in Streifen schneiden. In kochendes Salzwasser geben, kurz blanchieren. Herausheben und in Eiswasser abschrecken. Abgießen und sehr gut abtropfen lassen.
- 2.) Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Öl in einem entsprechend großen Topf erhitzen, Zwiebel darin farblos anschwitzen. Gemüsefond mit den Gewürzen aufkochen. Kassler mit dem Kohl einlegen. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln.
- 3.) In der Zwischenzeit die Karotten und Kartoffeln schälen, Karotten in dünne Scheiben, Kartoffeln in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln und Mettenden, nach 25 Minuten Garzeit zufügen.
- 4.) Kassler und Mettenden herausnehmen. Mettenden in Scheiben schneiden, Kasslerfleisch würfeln. Beides wieder in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und servieren.

Probieren Sie auch unser , den und diese Rezepte für !

Beilagentipp:

Dazu passen z.B. Dinkelbrötchen.

Kochschule

Grünkohl vorbereiten: Grünkohl putzen und gründlich waschen. Die harten Blattstiele entfernen. Den abgetropften Kohl in kochendem Wasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Evtl. kleiner schneiden.

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Kochmesser 20 cm: Klinge aus deutschem, geschmiedetem Klingenstahl Ergonomischer, dreifachgenieteter Griff Perfekte Griffgröße Fingerschutz für sicheres Arbeiten Sauberer Übergang von der Klinge zum Griff



Grünkohlsuppe

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/gruenkohlsuppe.jsp>

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Kochtopf 24 cm (5,0 l) mit Glasdeckel: Aus rostfreiem Edelstahl 18/10, besonders schwere Qualität 3-fach verkapselter Thermoboden für gleichmäßige Hitzeverteilung Extra stabile, abgeflachte Kaltmetall-Griffe Mit Schüttrand zum einfachen Abgießen Flacher Glasdeckel Mit praktischer, innen liegender Literskala Backofenfest (Glasdeckel bis 240 °C) Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen
