



Frühlingsuppe mit Kasseler

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Kohlrabi	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Gemüsebrühe	2 L
Thymian, frisch	10 g
Zucchini	2 St.
Kasseler, am Stück	600 g
Strauchtomaten	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. Karotten schälen, die Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi waschen, schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben wiederum in dünne Stifte schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 2 EL Olivenöl in einem Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Karotten, Kohlrabi, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 4 Min. anschwitzen. Danach mit 2 l Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt köcheln lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und in die Suppe geben.
3. Indes Zucchini waschen, die Enden entfernen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Dann in die Suppe geben und die restliche Zeit mitköcheln.
4. Kasseler waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Tomaten klein würfeln. Beides zur Suppe geben und ca. 3 Min. mit erwärmen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und Thymian wieder herausnehmen.
5. Frühlingsuppe mit Kasseler in tiefen Tellern oder Schüssel anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du hast noch Gemüse übrig? Einfach rein damit und deine Suppe beliebig variieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	331 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	6 g