



Rezepte > Suppe

Rotkohl-Cremesuppe mit Orangenfilets

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rotkohl	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Kartoffeln, mehligkochend	250 g
Orangen	1 St.
Öl	3 EL
Orangensaft	250 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Salz	
Schnittlauch, frisch	10 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	100 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Pürierstab

1. Rotkohl vierteln, äußere Blätter entfernen, Strunk entfernen und fein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln.
2. Orange mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets heraustrennen.
3. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Kartoffeln ca. 2 Min. anschwitzen. Rotkohl dazugeben und ca. 2 Min. leicht anschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz würzen und ca. 25 Min. garen.
4. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
5. Mit einem Pürierstab Suppe fein pürieren. Veganen Streichgenuss Natur dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rotkohlsuppe mit Orangenfilets in Tellern anrichten und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	271 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g