



Schtschi – Kohlsuppe

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spitzkohl	0.5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Öl	1 EL
Speckstreifen	100 g
Gemüsebrühe	2 L
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung

1. Kohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Suppengemüse waschen, ggf. Enden entfernen und grob würfeln.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Speck darin ca. 3 Min. knusprig braten. Zwiebel hinzufügen und darin ca. 2 Min. glasig dünsten.
3. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppengemüse, Lorbeerblätter und Pfeffer zufügen und anschließend auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Kohlstreifen ca. 2 Min. vor Ende der Garzeit hinzufügen und bissfest garen.
4. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Russische Kohlsuppe in tiefen Tellern anrichten und mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	208 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g