

Kohlrabicremesuppe mit Thymian

Text: Elisabeth Schuster

Rezept für 4 Personen:

1 Kohlrabi
1 große Süßkartoffel
oder 1 große mehligte Kartoffel
¼ Sellerieknolle
½ TL Koriandersamen
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL getrockneter Thymian
Salz
100 ml Schlagobers

Zum Dekorieren je
nach Geschmack:
frische Petersilie
3 EL Kürbiskerne

Variante für Veganer:

Das Schlagobers
kann durch
Hafer Creme Cuisine
ersetzt werden.

Kohlrabi, Kartoffel und
Sellerieknolle schälen und
klein schneiden. Alles in einen
größeren Topf geben und mit
etwa 800 ml Wasser aufgießen.
Mit den Gewürzen würzen.
Aufkochen und etwa 15 Minuten
köcheln lassen. Dann mit 1 Schuss
Schlagobers (oder mit Hafer Creme
Cuisine) verfeinern, pürieren und nach
Bedarf abschmecken.
Mit Petersilie und frischen Kräutern
anrichten.
Wer möchte, kann Kürbiskerne drüberstreuen.

Quellen:

Bild: © Fotema - shutterstock.com - 2061910016

Rezept: Eine starke Leber durch richtige Ernährung Katharina Ziegelbauer, ISBN: 978-3-7088-0742-3

Guten Appetit!
Elisabeth Schuster

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

