



Grünkohlcremesuppe

Zutaten

- 300 g Grünkohl
- 120 g Zwiebeln
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 800 ml Wasser
- 3 TL MAGGI Gekörnte Brühe
- 500 g Kartoffeln
- 6 EL Schlagsahne
- 200 ml Milch, 1,5% Fett
- 3 Scheiben Bauernbrot

Zubereitung

1. Grünkohl putzen, waschen, Blätter von den Stielen entfernen und grob hacken. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf die halbe Menge THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Grünkohl zugeben und kurz mitdünsten.
3. Wasser zugießen und MAGGI Gekörnte Brühe darin auflösen. Zum Kochen bringen und zugedeckt 5-7 Min. bei geringer Wärmezufuhr garen.
4. In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zur Suppe geben und weitere 10-12 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit dem Schneidestab pürieren.
5. Sahne und Milch unterrühren.
6. Von Bauernbrot die Rinde entfernen und in Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne die restliche Menge THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Brotwürfel darin knusprig rösten. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Brotwürfeln garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Energie	254 Kilokalorien
Protein	7 g
Kohlenhydrate	26 g
Fette	13 g

🕒 43 Minuten

⊕ 6 Portionen