

Grünkohl-Suppe



Rezept und Bild von Marianne Vogler, Theisa

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

100 - 150 g Grünkohl aus dem Garten oder gefroren

1 lt. Wasser

nach Bedarf Gewürze: Majoran, Oregano, Maggikraut, Berg-Bohnenkraut, Salbei
Salz und nach Bedarf Bouillon

1 TL Butter

Grünkohl putzen, grob zerkleinern und im Wasser 10 Min. weichkochen
Salz und Gewürze zugeben, alles mit dem Stabmixer zu einer sämigen Suppe
mischen., 1 TL Butter dazugeben.

Guten Appetit!

Tipp

- Die Suppe kann gut 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Grünkohl kann auch roh gegessen werden und eignet sich hervorragend als Zugabe für Smoothies [Grünkohl als Zutat für grüne Smoothies](#). Auch für Kinder geeignet, die Grünkohl vielleicht nicht mögen!

Nährwert

Grünkohl ist ein unschlagbares Gemüse und besonders im Winter zu empfehlen
Siehe <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/gruenkohl.html>.

Wir freuen uns auch über Ihr persönliches Rezept. Bitte senden Sie uns den Text mit einem Foto per Mail an: vogler.marianne@gmail.com