

Kartoffel-Wirsing-Suppe mit Cabanossi aus dem Thermomix



© Kartoffel-Wirsing-Suppe - Rezepte mit Herz



40 Min.



leicht



4 Portionen

Eine cremige Suppe - perfekt für den Herbst und Winter.

Das Rezept ist aus unserer Rezeptsammlung **Preiswerte Woche**. Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen - schaut am besten gleich mal rein! Es erwarten euch schnelle & preiswerte Rezepte für jeden Tag - maximal 2,50 € pro Portion!



Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	400 g	Wirsing
<input type="checkbox"/>	500 g	Kartoffeln
<input type="checkbox"/>	1000 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1 EL	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	200 g	Cabanossi
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Petersilie
<input type="checkbox"/>	100 g	Doppelrahm-Frischkäse
<input type="checkbox"/>	1-2 EL	Zitronensaft
<input type="checkbox"/>	1-2 TL	Honig
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

Zubereitung

1. Wirsing waschen, putzen, Strunk entfernen. Kohlblätter in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 hacken. Kartoffeln schälen, waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in den Mixtopf zugeben. Wasser, Gemüsebrühepaste, Salz und Pfeffer zugeben und 25 Min./100 °C/Stufe 1 kochen.
2. Cabanossi in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. 1 EL Blättchen und ein paar Cabanossi-Scheiben beiseitelegen. Rest der Blättchen und Cabanossi mit dem Frischkäse in den Mixtopf geben. Suppe 10 Sek./Linkslauf/Stufe 5 mixen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken. Mit übriger Petersilie und Cabanossi-Scheiben bestreuen und servieren.

Nährwertangaben

Kalorien pro Portion: 385 kcal, 19 g E, 22 g F, 30 g KH