

Kohlrabisuppe mit Fleischbällchen aus dem Thermomix®



© Kohlrabisuppe - Rezepte mit Herz

🕒 40 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Kleine Kohlrabiknollen sind besonders zart und garantiert nicht holzig. Sie schmecken sogar roh als knackiger Snack und kommen mit ihrem leicht süßlichen Aroma besonders bei Kindern meist richtig gut an.

2,30€
PRO PORTION

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 | Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Knoblauchzehe |
| <input type="checkbox"/> | 40 g | Öl |
| <input type="checkbox"/> | 3 | kleine Kohlrabi |
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Knollensellerie |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Möhre |
| <input type="checkbox"/> | 2 | kleine Äpfel |
| <input type="checkbox"/> | 400 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | 2 TL | Hühnerbrühpaste oder -pulver |
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Kokosmilch |
| <input type="checkbox"/> | 1 TL | Currypulver |
| <input type="checkbox"/> | 3 | rohe Bratwürste (à 100g) |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | | Petersilie zum Bestreuen |

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und im Mixtopf 5 Sek./ Stufe 5 zerkleinern. 20 g Öl zugeben, 2,5 Min./120 °C (TM31: Varoma)/Stufe 1 dünsten.
2. Kohlrabi und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Möhre und 1½ Äpfel waschen und ungeschält in grobe Stücke schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Gemüse und Äpfel zu den Zwiebeln in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Wasser, Hühnerbrühpaste, Kokosmilch und Currypulver zugeben, 20 Min./100 °C/Stufe 2 kochen.
3. 20 g Öl in einer Pfanne erhitzen. Brät aus den Bratwürsten drücken, zu Bällchen formen und rundherum braun braten. ½ Apfel in feine Würfel schneiden.
4. Suppe 15 Sek./Stufe 8 pürieren. Bällchen in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Apfelwürfeln und Petersilie anrichten.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 500 kcal – 14 g E – 40 g F – 24 g KH