

Magische Kohlsuppe "Italo Style" aus dem Thermomix®



© Magische Kohlsuppe "Italo Style" - Rezepte mit Herz

🕒
30 Min.

👩‍🍳
leicht

👤
4

Feines Rezept für den Suppenklassiker. Abwechslung für die Blitz-Diat

Einfaches und schnelles Rezept für den Suppenklassiker mit italienischem Touch.

Für leckere Abwechslung sorgen bei der Blitz-Dät-Kohlsuppe unsere Varianten

- [Magische Kohlsuppe "Klassik"](#)
- [Magische Kohlsuppe "Asia-Style"](#)

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	5	Lauchzwiebeln
<input type="checkbox"/>	10 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	250 g	Möhren
<input type="checkbox"/>	1	kleine Fenchelknolle
<input type="checkbox"/>	1	rote Paprikaschote
<input type="checkbox"/>	1/2	Weißkohl (ca. 500 g geputzt)
<input type="checkbox"/>	500 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	2 TL	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	1 TL	Oregano
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Pfeffer
<input type="checkbox"/>	1	Dose stückige Tomaten (400 g)

Zubereitung

Wichtig:

Beim TM 31 die Wassermenge auf 2-300 g reduzieren und später wieder zugeben.

1. Knoblauchzehe abziehen, halbieren, Lauchzwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Alles im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, herunterschieben. Öl und Tomatenmark zugeben und 2 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
2. Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Fenchel putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden, Fenchelgrün dabei zur Seite legen. Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Kohl waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden, Strunk dabei herausschneiden. Gemüse in den Mixtopf zugeben und 2x 8 Sek./Stufe 5 zerkleinern, dabei den Spatel zur Hilfe nehmen. Bio-Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden und die Hälfte zusammen mit dem Wasser, Tomaten und allen Gewürze zugeben, umrühren und 22 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 2 garen.
3. Fenchelgrün abzupfen, waschen und trocknen. Zitronenscheiben aus der Suppe nehmen. Suppe noch mal abschmecken und mit Fenchelgrün und den restlichen, frischen Zitronenscheiben servieren.

Tipp:

Die Suppe lässt sich super auf Vorrat kochen und portionsweise einfrieren.