

Ausgleichende Kohlsuppe

Zutaten für 4 Hauptspeisenportionen

1 EL Rapsöl
100 g Katenschinkenwürfel (oder Schinkenspeckwürfel)
2 große Zwiebeln (je 100 g)
600 g Kartoffeln
4 große Karotten/Möhren
1 l Wasser
gekörnte Brühe
gemahlener Kümmel
400 g Wirsing-Kohl (Grünkohl)
1 Dose Kidneybohnen oder Wachtelbohnen (Abtropfgewicht 255 g)
nach Belieben: Chili, Pfeffer

*Für eine vegane Variante einfach
Katenschinken weglassen und
stattdessen 1 EL mehr Öl verwenden.*

Kohlblätter waschen, Blattstrünke entfernen und Blätter klein schneiden. Rapsöl erhitzen, Zwiebel grob schneiden und anschwitzen. Kartoffeln und Karotten/Möhren schälen und klein würfeln. Zum Zwiebel geben und mit Suppe aufgießen, Katenschinken und Kümmel zugeben und aufkochen. Wer möchte, kann auch noch 1 EL Tomatenmark hinzufügen und damit eine fruchtige Note reinbringen. Kohl zum restlichen Gemüse geben und das Gemüse köcheln bis es weich ist (dauert 10-15 Minuten). Am Schluss Bohnen abseihen und dazugeben. Bei Bedarf noch mit etwas Suppe aufgießen. Nach Belieben mit Chili oder Pfeffer würzen.

