

# essenzielle Neujahrssuppe

Zutaten für 4 Hauptspeisenportionen

- ④ 2 EL Rapsöl
- ④ 75 g Schinkenspeckwürfel
- ④ 2 große Zwiebeln
- ④ 350 g Kartoffeln (geschält gewogen)
- ④ 1 Bio-Suppengemüse
- ④ 4 Karotten
- ④ 1 EL Tomatenmark aus der Tube
- ④ 1-1,5 l Gemüsebrühe
- ④ gemahlener Kümmel
- ④ ½ Kopf Wirsing-Kohl (geputzt ca. 350 g)
- ④ 1 Glas Bohnen (Kidney-, Borlotto oder Wachtelbohnen)
- ④ nach Belieben: Chili, Pfeffer
- ④ Schnittlauch zum Garnieren

Für eine vegane Variante einfach  
Speckwürfel weglassen und stattdessen  
1-2 EL Hefeflocken verwenden.  
Beim Wurzelgemüse können Sie je nach  
Geschmack variieren. Auch Pastinaken  
und gelbe Rüben machen sich gut.

Zwiebel schälen und grob schneiden. Kartoffeln, Suppengrün und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kohlhälfte nochmals teilen, Blattstrunk entfernen und Blätter quer in Streifen schneiden. In einem großen Topf Wasser kurz durchschwemmen. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel anschwitzen. Wurzelgemüse, Kartoffelwürfel, Speck sowie Tomatenmark zugeben und kurz durchrösten. Dann mit Suppe aufgießen, Kümmel zugeben und aufkochen. Kohl untermengen und das Gemüse köcheln bis es weich aber noch bissfest ist (dauert ca. 10 Minuten). Am Schluss Bohnen abseihen, abspülen und zur Suppe geben. Bei Bedarf noch mit etwas Gemüsebrühe aufgießen.

Nach Belieben mit Chili oder Pfeffer würzen und mit Schnittlauch garnieren.

