



# Kräuter-Kohlrabi-Cremesuppe



2 Portionen



45 Min.

## Zutaten

- 2 Kohlrabi mit Grün
- 2 Zwiebeln
- 1 El Öl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Milch
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Kerbel
- 2 Tl Zitronensaft
- 50 g Parmesan

## Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, das zarte Grün in Streifen schneiden. Kohlrabi und Zwiebeln grob würfeln.
2. Alles zusammen in einem Topf mit Öl andünsten, Brühe und Milch angießen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 min. weich garen.  
  
Parmesan auf ein mit Backpapier belegtes
3. Blech in kleinen Häufchen bei 180-200°C 8-10 min backen. Auskühlen lassen.
4. Kräuter fein hacken und 1/3 davon zum garnieren beiseitestellen. Restliche Kräutermischung zur Suppe geben, alles fein pürieren. Nochmal abschmecken, mit den Kräutern bestreuen und mit den Parmesanchips servieren.



## Tipp

Perfekter  
Magnesiumlieferant  
nach dem Sport!

Guten  
Appetit!