

Rezept

Magische Kohlsuppe mit Kartoffeln



Quelle: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel (fein gewürfelt)	400 g gehackte Tomaten (ca. 1 Dose)
1 EL Olivenöl	1 l Gemüsebrühe
1 kg Weißkohl (in mundgerechte Stücke geschnitten)	2 TL Paprikapulver (süß, scharf oder geröstet - je nach Geschmack)
4 mittlere Kartoffeln (z. B. vorwiegend festkochend)	2 Lorbeerblätter
2 Karotten (geschält und gewürfelt)	Salz und Pfeffer
125 g Räuchertofu (in kleinen Würfeln)	250g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung:

Das Olivenöl in einen Topf geben. Die Zwiebel und das Tofu in Würfel schneiden und dazugeben. Zwei Minuten lang anbraten. Den Kohl hinzufügen und ebenfalls für ca. 2 Minuten mit anbraten. Alle restlichen Zutaten (außer dem Naturjoghurt) in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Die Magische Kohlsuppe mit Kartoffeln 30 Minuten köcheln lassen, bis alle Zutaten gar sind. Im Anschluss die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, servieren und mit einem Klecks Joghurt garnieren.

Tipp: Die Suppe schmeckt besonders gut, wenn sie über Nacht durchgezogen ist. Die Aromen in den Gewürzen und im Gemüse entfalten sich dann noch einmal mehr.

Rezept

Das Rezept gibt es online unter folgendem Link: <https://www.die-kartoffel.de/19-blog/rezepte/561-magische-kohlsuppe-mit-kartoffeln>

Weitere tolle Rezepte sowie Informationen und Tipps rund um die Kartoffel gibt es zudem unter www.die-kartoffel.de.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutschen Speisekartoffelproduzenten und die Kartoffelhändler. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Christina Heibach
E-Mail: heibach@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-816
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank