

## Kohlrabicremesuppe



**Nährwertangaben pro Portion:**  
Kalorien 317 kcal

- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

Für 2 Personen

½ Bund	Petersilie
2 EL	Mandelblättchen
500 g	Kohlrabi
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Orangensaft
100 ml	Sahne
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
2 Scheiben	Mehrkorntoast

### Zubereitung

- Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
- Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden, in Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich garen, dann alles pürieren.
- Orangensaft und Sahne zugießen. Suppe nochmals erhitzen, Petersilie unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Suppe in Teller geben, mit Mandelblättchen garnieren und geröstetem Toastbrot anrichten.

TIPP: Wenn Ihnen die Suppe zu sämig ist, verdünnen Sie sie einfach mit etwas Orangensaft.