

Cremige Kohlrabisuppe mit Avocado und Petersilien-Mandeln

Gesamtzeit: 25 min.

Portionen: 2



Zutaten:

1 Zwiebel

1 großer Kohlrabi (ca. 500 g)

Olivenöl

900 ml Gemüsebrühe

1 Topf Petersilie

80 g Mandeln

Salz

Pfeffer

2 Avocados

100 g Kokosnussmilch 1 Zitrone

Anweisungen:

Die Zwiebel schälen und hacken. Den Kohlrabi schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebelstückchen in etwas Olivenöl anschwitzen, den Kohlrabi dazugeben und kurz mitbraten.

Mit der Brühe ablöschen und abgedeckt bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie waschen und kleinschneiden. Die Mandeln grob hacken und in 1 EL Olivenöl anrösten.

Die Petersilie untermischen, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch würfeln. Zusammen mit der Kokosmilch zur Kohlrabi-Suppe geben.

Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben.

Die Suppe cremig pürieren und mit 1 TL Schalenabrieb, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.