# Kohlrabischaumsuppe

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

| | | |
|---|---|---|
| 50 | ml | Olivenöl, raffiniert |
| 60 | g | Zwiebel |
| 400 | g | Kohlrabi, geschält |
| | | Salz |
| | | |
| 100 | ml | Weißwein |
| 350 | ml | klare Gemüsesuppe -„Gemüsefond" |
| 1 | St. | Muskatblüte1 |
| | | |
| 150 | ml | Sojarahm |
| | | Salz, weißer Pfeffer, Fruchtessig z.B. Mangoessig |

Herstellung:
Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
Geschälten Kohlrabi in ca. 1,5 cm kleine Würfel schneiden.
Zwiebel- und Kohlrabiwürfel mit einer Prise Salz in Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten glasig andünsten.
Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond auffüllen, Muskatblüte1 beigeben und bei mäßiger Hitze weichdünsten lassen.
Muskatblüte herausnehmen, Sojarahm zugeben und gut pürieren – eventuell passieren2.
Mit Salz, frisch gemahlenem weißen Pfeffer und mit einem Spritzer Fruchtessig abschmecken.
Vor der Ausgabe der Suppe nochmals kurz pürieren3.

**Tipps:**
1Warum mit eine Muskatblüte würzen und nicht mit einer frischgeriebenen Muskatnuss? Die Muskatnuss nehmen wir heraus – sie hat den Ge-schmack schon abgegeben. Muskatpulver würde die Suppe verfärben.
2Durch ein feines Sieb streichen.
3Das Pürieren der Suppe vor der Ausgabe hat nur einen ultimativen Zweck: Luft in die Suppe zu bringen und dann ist eigentlich ja kein pürieren sondern ein „aufziehen" der Suppe um mehr „Fluffigkeit" zu erreichen.
Das erreichst du, indem du den Topf schräg stellst und den Pürierstab schräg zur Flüssigkeit auf der Oberfläche mixt. . . ☺ ganz easy.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister