

Kohlsuppe mit Pesto

Dieses Rezept ist einfach perfekt für den Frühling. Die Suppe kann super auf Vorrat gekocht und eingefroren werden. Dieses Fatburner-Rezept vertreibt die Wintermüdigkeit und macht frühjahrsfit.

Einkaufsliste (für 4 - 5 Personen)

500 g Weißkohl
3 Stangen Sellerie
1 rote und gelbe Paprika
2 Fenchel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
getrocknete Kräuter
1 1/4 l Gemüsebrühe
4 Tomaten
Basilikumpesto
frische Kräuter (Petersilie, Basilikum)



gesund ...

Zubereitung

1 Kohl, Sellerie, Paprikaschoten und Fenchel waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

2 Das Öl erhitzen. Gemüse darin etwa 3 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen. Die Brühe zugießen, aufkochen und mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und achteln. Tomaten zum Gemüse geben und noch etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Suppe in tiefen Tellern anrichten. Pro Teller einen Teelöffel Pesto unterrühren und mit den grob gehackten Kräutern bestreuen.