

# 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.