

# Krautsuppe

## Zutaten für Suppe:

**E** 700 g (Spitz)Kohl, **E** 2 EL Sonnenblumenöl, **E** 80 ml Sahne, **E** 1 EL Butter,  
**E** 1 EL Rosinen, **E** 1 – 2 EL Erdnüsse (geröstet), **E** 5g Yamswurzel,  
**M** 1 daumengroßes Stück Ingwer, **M** 1 TL Majoran getrocknet, **M** ½ TL Senfsamen,  
**M** 1 TL Kümmel,  
**W** 1 TL Salz, **W** ½ TL Wakame Algen,  
**H** 1 TL Zitronensaft, **H** 1 Birne,  
**F** 8 Wacholderbeeren, **F** 700 ml heißes Wasser.

## Vorbereitung:

**E** Spitzkohl in feine Streifen schneiden  
**E** Erdnüsse im Backofen bei 130°C 15 Minuten rösten  
**M** Ingwer in Scheiben hobeln, in Stifte schneiden, anschließend würfeln  
**H** Birne schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden

## Zubereitung Suppe:

**F** In einem heißen Topf,  
**E** Butter schmelzen, anschließend etwas erwärmen. Spitzkohl mit Rosinen sowie  
**M** Ingwer leicht anbraten. Mit Kümmel, Senfsamen und  
**W** Salz würzen. Wakame Algen nebst  
**H** Birnenwürfel kurz mitbraten lassen. Mit Zitronensaft ablöschen.  
**F** Wacholderbeeren dazu geben, dann mit heißem Wasser aufgießen.  
**E** Yamswurzel in die Suppe geben.  
Einmal kräftig aufkochen lassen. Danach Deckel auflegen und den Herd auf kleinste Hitze stellen. Anschließend 20 Minuten köcheln lassen.

## Zubereitung Topping:

**F** In einer heißen Pfanne,  
**E** Sonnenblumenöl erwärmen. Spitzkohl kurz scharf anbraten, bis er eine etwas bräunliche Farbe hat.  
**M** Mit Majoran würzen und  
**W** einer Prise Salz würzen.  
Von der heißen Platte nehmen und bei Seite stellen.  
**E** Den Topf mit der Suppe, von der heißen Platte nehmen, die Yamswurzel sowie die Wacholderbeeren herausnehmen. Sahne unter die Suppe rühren, mit einem Stabmixer die Suppe pürieren bis die gewünschte Konsistenz vorhanden ist.

***Suppe mit etwas Topping und Erdnüssen servieren.***