

Rosenkohlsuppe mit Curry

Für 4 Personen

Zutaten:		Zubereitung:
1 Stück	Ingwer (2 cm)	Ingwer und Zwiebel schälen und sehr klein würfeln. Den Rosenkohl putzen, waschen und je nach Größe halbieren und vierteln. Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Den Ingwer und die Zwiebelwürfel darin 1 Min. köcheln lassen. Das Currypulver unterrühren und die Gemüsebrühe angießen. Den Rosenkohl dazugeben und bei mittlerer Hitze im zugedeckten Topf in 10-15 Minuten bissfest kochen. Rosenkohlsuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
1	kleine Zwiebel	
500 g	Rosenkohl	
200 g	ungesüßte Kokosmilch aus der Dose	
2 TL	Currypulver	
400 ml	Gemüsebrühe	
	Jodsalz, weißer Pfeffer	
2-3 EL	Zitronensaft	

Rosenkohlsuppe

			kcal	EW g	F g	KH g	Bst g	Ca mg	BE
1	Portion (30g)	Zwiebeln frisc...	8	0,4	0	1	0,5	9	
500	g	Rosenkohl fri...	180	22,2	2	16	22,0	155	
200	g	Kokosmilch	48	0,5	1	10	0,0	54	1,0
400	g	Gemüsebrühe...	76	0,9	7	2	1,8	52	0,0
2	EL (30g)	ZITRONENSA...	8	0,1	0	1		3	0,0
Gesamtsumme:			320	24,1	10	30	24,3	274	1,0
Gesamtsumme/4,00:			80	6,0	2	8	6,1	68	0,2
Eiweiß			24,12 g (31%)						
Fett			9,93 g (29%)						
Kohlenhydrate			30,49 g (40%)						

kcal = Kilokalorien, EW = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate
 Bst = Ballaststoffe gesamt, Ca = Calcium, BE = Broteinheiten