



Klimafreundlich und lecker

Rezept im Februar: Rotkohlsuppe mit Nuss-Topping

Zutaten für 2 Portionen

½ kleiner Rotkohl
200g Kartoffeln
½ rote Zwiebel
½ Knoblauchzehe
½ EL Speiseöl
0,6l Gemüsebrühe
100g Crème fraîche
1 EL Wallnusskerne & 1 EL Pistazienkerne
½ EL Honig
Zitronensaft
Salz & Pfeffer

So geht's

1. Rotkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch in erhitztem Öl andünsten.
3. Rotkohl und Kartoffeln kurz mitbraten, mit Brühe ablöschen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Crème fraîche mit Milch glattrühren. Walnüsse und Pistazien ohne Fett rösten, abkühlen lassen und klein hacken.
5. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken.
6. Mit Crème fraîche und Nüssen servieren & genießen!

Tipp

Statt Crème fraîche kann man auch Soja-, Dinkel- oder Hafercreme verwenden.

Und das bringt's

Ihr verbraucht nur 585g Co₂ pro Portion.

Zum Vergleich: Für eine Portion Spaghetti Bolognese verbraucht ihr 1,5kg Co₂!

Das Projekt "Klimafreundlich und lecker" ist ein Kooperationsprojekt der Kommunalen Allianzen Aurach-Zenn, NeuStadt und Land und A7 Franken West mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Neustadt a.d.Aisch.