# Mediterrane Kohlsuppe

Kohl gilt als besonders gesundes Gemüse. Mit dem Rezept für mediterrane Kohlsuppe bekommt es eine angenehm würzige Note, die den typischen Kohlgeschmack etwas abmildert.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 35 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 45 min



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 500 g | Weißkohl |
| 1.5 l | Wasser |
| 1 Stk. | Paprikaschote (rote) |
| 1 Stk. | Paprikaschote (gelbe) |
| 250 g | Karotten |
| 5 Stk. | Frühlingszwiebeln |
| 1 Stk. | Zwiebel |
| 2 Stk. | Knoblauchzehe |
| 1 Dose | Tomaten (geschälte und gehackte) |
| 2 Packungen | Zwiebelsuppe |
| 2 Stk. | Chilischoten (getrocknete) |
| 80 g | Oliven (schwarze) |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 1 Prise | Salz |

## Zubereitung

1. Für die mediterrane Kohlsuppe den Weißkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein

hacken. Getrocknete Chilis sehr klein schneiden. Oliven halbieren. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.

3. Zwiebel und Knoblauch im heißen Fett glasig dünsten. Nach und nach die Karotten, Paprika, Frühlingszwiebeln und zuletzt den Weißkohl dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Chili abschmecken.

4. Tomaten unterrühren und alles mit Wasser ablöschen. Einmal aufkochen lassen und dann den Packungsinhalt der Zwiebelsuppe hinzufügen und gut einrühren. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich gegart ist.

5. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Olivern dazugeben und erwärmen. Dann anrichten.

## Tipp

Die Paprika für die mediterrane Kohlsuppe zuerst schälen, dann ist sie bekömmlicher.