

# WÜRZIGE KOHLSUPPE MIT SÜSSKARTOFFELN - UNGLAUBLICH GUT!

Kochzeit: 20 Min. | 5-6 Personen



Diese würzige Kohlsuppe mit Süßkartoffeln ist dank der wärmenden Schärfe ein wunderbares Herbstgericht. Der Eintopf ist zudem sehr sehr lecker und gesund. Unbedingt ausprobieren.

## Schritt 1

Gemüse waschen bzw. schälen. Weißkohl und Süßkartoffeln in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Karotten und Tomaten in etwas größere Würfel schneiden.

## Schritt 2

Olivenöl in einem [Topf\\*](#) erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln hineingeben. Anschließend die Karotten hinzufügen. Danach den Kohl in den Topf geben und salzen. Wenn der Kohl etwas angeschwitzt und zusammengefallen ist, mit Lorbeerblättern, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kümmel und Kreuzkümmel würzen. Dann die Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Zwischendurch umrühren und danach mit Brühe aufgießen. Zuletzt Süßkartoffeln und Erdnussbutter dazu geben und pfeffern. Evtl. etwas Brühe oder Wasser nachgießen, bis das Gemüse bedeckt ist.

Alles einmal aufkochen und bei geschlossenem Deckel für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

## Schritt 3

Kohlsuppe auf einem Suppenteller anrichten, mit Cashewkernen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Wer nicht genug von Suppen bekommen kann, sollte auch unbedingt mal die aromatische [Süßkartoffel-Linsen-Suppe](#) probieren!

\* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

### Meine Pfannen und Töpfe\*:

### Tipps

Die Größe des zu schneidenden Gemüses sollte auf die jeweilige Garzeit abgestimmt werden.

Cashewkerne können vor dem Verzehr in der Pfanne ohne Öl angeröstet werden.

### Rezept für 5-6 Personen:

- 1/2 Weißkohl (etwa 1 kg)

- 2 kleine Süßkartoffeln (650 g mit Schale)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Karotten
- 2 Tomaten
- etwas Pflanzenöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Paprikapulver edelsüß, 1/2 TL Cayennepfeffer, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Kümmel, 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Tomatenmark
- etwa 2 Liter Gemüsebrühe
- 1 EL Erdnussbutter
- 50 g Cashewkerne (optional)

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 3.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 28

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

**[Meine Feierabendküche\\*](#)**