

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.
1	kleine Zwiebel	
500 g	Rosenkohl	Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Den Ingwer und die Zwiebelwürfel darin 1 Min. köcheln lassen.
200 g	ungesüßte Kokosmilch aus der Dose	
2 TL	Currypulver	Das Currypulver unterrühren und die Gemüsebrühe angießen. Den Rosenkohl dazugeben und bei mittlerer Hitze im zugedeckten Topf in 10-15 Minuten bissfest kochen.
400 ml	Gemüsebrühe	
2-3 EL	Jodsalz, weißer Pfeffer Zitronensaft	Rosenkohlsuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

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