

Kohlsuppe mit Pistou

Für 4 Portionen:

1 kg Spitzkohl	2 Frühlingszwiebeln	300 g Möhren
300 g Kartoffeln	500 g Fenchel	2 Zehen Knoblauch
1 l Brühe	2 EL Rapsöl	2 - 3 Stängel frische Kräuter
2 EL Orangen-Abrieb	Salz, Pfeffer	

Pistou:

50 g Mandelmehl	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	4 EL Öl
4 EL Orangensaft	Salz, Pfeffer	

Gemüse waschen. Möhren und Kartoffeln mit einem Sparschäler schälen. Möhren in Stifte, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Den Spitzkohl längs vierteln (Strunk wegwerfen), in Streifen schneiden, ebenso die Frühlingszwiebeln und den Fenchel. Fenchelgrün beiseitelegen.

In einem großen Topf den gehackten Knoblauch im Öl andünsten, ebenso die Möhren und die Kartoffeln. Nach etwa 2 Minuten die Fenchelstreifen und die geriebene Orangenschale dazugeben. Anschließend mit heißem Wasser oder Brühe auffüllen und alles etwa 5 Minuten lang garen. Spitzkohl und Frühlingszwiebeln zur Suppe geben, alles Weitere 7 bis 10 Minuten garen. Inzwischen die Kräuter waschen und hacken. Zum Schluss das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuter dazugeben.

Für das Pistou das Basilikum hacken, mit den geriebenen Mandeln und je 4 Esslöffeln Öl und Orangensaft mischen. Salzen. Das Pistou nach Belieben unter die Suppe heben.

Tipps:

Pistou ist das französische Pendant zum italienischen Pesto. Wie dieses besteht es im Wesentlichen aus Basilikum, Knoblauch und Olivenöl. Statt Pinienkernen nehmen Franzosen oft gemahlene Mandeln, statt Parmesan geriebenen Gruyère. Bisweilen kommen gehackte Tomaten dazu. Kohlsuppe gilt zu Recht als Schlankmacher: Sie füllt den Magen, sättigt, enthält aber wenig Kalorien. Wer mit einem Kohlsuppentag überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken möchte, verzichtet auf das Pistou – es hat ebenso viele Kalorien wie die Suppe – und fügt besser eine eiweißreiche Zutat hinzu. Das kann gehobelter Parmesan, magerer Schinken oder Magerquark sein. Eiweiß (und Bewegung) verhindern bei einer Diät, dass außer Fett auch festigende Muskelmasse verlorenght.

Die kulinarischen Variationen der Kohlsuppe sind unzählig. Sie kann mit fast jedem Gemüse bereichert werden, das Saison und Angebot hergeben. Eher asiatisch mutet das Aroma an, wenn Sie mit Kardamom, Koriander und Ingwer würzen. Eine mediterrane Note bekommt die Suppe mit provenzalischen Kräutern. Geriebene Zitruschale verleiht immer eine interessante Note.

test April 20108