



DR. SUSANNE KESSEN  
Ganzheitliche Kieferorthopädie



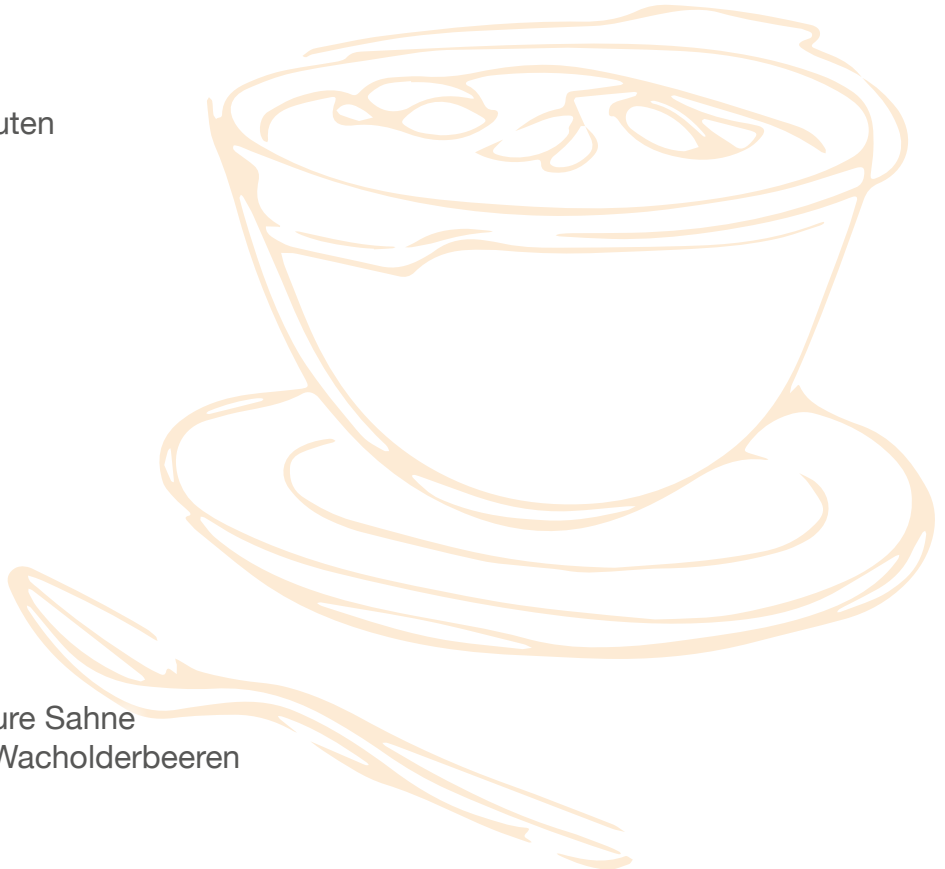
## Rotkohlsuppe mit Croûtons

### Pink macht Laune.

- Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
- Kochzeit: ca. 35 Minuten
- Gesamtzeit: ca. 45 Minuten
- Für 4 Personen

### Zutaten

- 500 g Rotkohl
- 1 Apfel
- 2 Kartoffeln (mehligkochend)
- 2 Zwiebeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Glas Orangensaft
- 1 EL Johannisbeeressig
- 1 EL Honig
- Gänseschmalz, 1 Becher Saure Sahne
- Salz, Pimentkörner, Nelken, Wacholderbeeren
- 1 Scheibe Weißbrot



### Und so funktioniert's

1. Kartoffeln, Zwiebeln und Apfel schälen.  
In kleine Würfel schneiden und mit Gänseschmalz in einem Topf anschmoren.
2. Rotkohl in Streifen schneiden, zugeben und nach etwa 3 Minuten mit Orangensaft und Brühe ablöschen. Ein paar Wacholderbeeren, Nelken und Pimentkörner in ein Tee-Ei oder -Sieb füllen und in den Topf geben. Alles gut 30 Minuten kochen lassen.
3. Weißbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und kurz in einer Pfanne rösten.  
Teesieb aus dem Topf entfernen und die Suppe pürieren.  
Mit Johannisbeeressig und Honig abschmecken.  
In Teller füllen, mit einem Löffel Sauerrahm und den Croûtons servieren.