



# Fruchtige Rotkohlsuppe mit Birnen und Physalis

## Zutaten (4 Personen):

800 ml Gemüsebrühe  
200 g Fenchel  
200 g frische Birnen  
40 g Physalis  
1 Glas Mildessa Apfelrotkohl traditionell (680 g)  
1 TL fein geschnittener Salbei  
1 TL fein geschnittenes Fenchelgrün  
4 EL Crème fraîche légère  
Salz und Pfeffer

## Empfohlene Produkte:



### Schritt 1: Der Anfang

Geben Sie die Brühe in einen Topf. Bereiten Sie den Fenchel vor: Die Fenchelknolle waschen, abtrocknen und den Wurzelansatz sowie die grünen Stängel abschneiden. Halbieren Sie die Knolle, entfernen Sie den Strunk und schneiden Sie den Fenchel in dünne Scheiben.

### Schritt 2: Den Fenchel garen

Erhitzen Sie die Brühe, geben Sie die Fenchelscheiben dazu und garen Sie sie für 4–5 Minuten.

### Schritt 3: Birnen und Physalis vorbereiten

Schälen und vierteln Sie die Birnen und entfernen das Kerngehäuse. Anschließend schneiden Sie die Birnenviertel in Spalten. Entfernen Sie die trockenen Blätter der Physalis und halbieren Sie die Früchte.



#### Schritt 4: Rotkohl zugeben

Geben Sie den Apfelrotkohl in die Brühe und erhitzen ihn für 4–5 Minuten. In der letzten Minute geben Sie die Birnenspalten und halbierten Physalis hinzu. Schmecken Sie mit Salz, Pfeffer und den Kräutern ab. Wenn nötig füllen Sie noch ein bisschen mehr Brühe auf..

#### Schritt 5: Der letzte Schliff

Richten Sie die Suppe in Suppenschälchen an und geben zum Abschluss jeweils 1-2 Esslöffel voll Crème fraîche légère dazu.

#### Nährwerte pro Portion:

1060 KJ / 250 kcal