

Reste

Rezept

## Gemüseblätter-Kokos-Suppe



von Thomas und Elisabeth Haschberger, ORF und Kommunikationsexpertin

### Zutaten

Blätter und wenn man die Suppe sämiger mag, eine halbe oder ganze Knolle vom Kohlrabi oder eine kleine Kartoffel

1 Zwiebel

etwas Gemüsesuppe oder Wasser

1 Dose Kokosmilch

### Zubereitung

Damit nicht nur die Knollen, sondern auch die Blätter sinnvoll verwendet werden, gehört dieses Rezept zu unseren Lieblingen. Wir mögen die Suppe besonders gern mit Kohlrabi, geht aber auch mit anderen Blättern wie Sellerie oder Mangold. Dazu ist sie einfach, schnell und dank des grünen Gemüses auch sehr gesund.

Zwiebel und Gemüse in einem Löffel Öl andünsten, Blätter ein paar Minuten mitdünsten, alles mit Gemüsesuppe löschen und etwa 20 Min. köcheln lassen.

Am Ende Kokosmilch hinzufügen, Suppe pürieren und mit (Zitronen-)Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

Alles Liebe und Mahlzeit ☺

Offener

Kühlschrank