

Feurige Kohlsuppe – Low Carb

Zutaten:

50 g Speck, 1 Zwiebel, 1 Paprika (rot), 1/2 Kohlrabi, 1/4 Spitzkohl, 2 Möhren, 1 Stückchen Ingwer, 250 ml Brühe, Piment, Wacholder und Pfefferkörner, Salz, Pfeffer, 2 Stck. Sternanis, 1 kleine Chili, Tomatenmark und Paprikamark, Zitronensaft und frische Kräuter zum Anrichten.

Zitronensaft

Zubereitung:

Speck würfeln und im Topf auslassen. Das gewürfelte Gemüse dazugeben und im heißen Fett andünsten und etwas Farbe ziehen lassen. Die Gewürze dazugeben, mit der Brühe ablöschen und ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Zitronensaft zum Säureausgleich abschmecken.

Ein gesunder Eintopf ohne Kohlenhydrate aber mit der dazugehörigen Schärfe und Würze. Zum genießen nach den "fetten Tagen" und für die kalte Jahreszeit.

Guten Appetit!!