



ROTKOHL SUPPE MIT CASHEWCREME & GEWÜRZPOLENTA



Für 4 Personen

ZUTATEN

600 g Rotkohl
1 kleiner Apfel
1 Kartoffel
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stk. Ingwer (10 g)
1 EL Kokosöl
1 EL Weißweinessig
100 ml Apfelsaft
2 l Gemüsebrühe

für die Cashewcreme:

100 g Cashews
200 ml Wasser
½ TL gebrannte Mandel Gewürz
(z.B. von Ankerkraut)
Salz
frisch gemahlener,
schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Cashews mit 200 ml Wasser in einen Mixer geben. Auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse pürieren. Mit dem gebrannten Mandel Gewürz, Salz und Pfeffer abschmecken.

200 ml Mandelmilch mit 150 ml Wasser in einem Topf auf dem Induktionsfeld zum Köcheln bringen. Polenta langsam, unter ständigem Rühren einrieseln lassen. 1 TL Lebkuchengewürz dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta 5 Minuten quellen lassen. Meinem feuchten Löffel auf einem Stück Backpapier ausstreichen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Rotkohl vom Strunk befreien und in Streifen schneiden, Apfel würfeln. Kartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken.



ROTKOHL SUPPE MIT CASHEWCREME & GEWÜRZPOLENTA

ZUTATEN

für die Gewürzpolenta:

100 g Polenta
200 ml Mandelmilch
150 ml Wasser
1 TL Lebkuchengewürz
(z.B. von Ankerkraut)
Salz
frisch gemahlener, schwarzer
Pfeffer
2 EL gehobelte Mandeln
2 EL Kakaonibs
(z.B. von Ankerkraut)
3 Zweige Majoran

ZUBEREITUNG

Kokosöl in einem großen Topf bei Stufe 5 erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer darin anbraten. Rotkohl, Apfel und Kartoffeln dazugeben.

Mit Weißweinessig ablöschen, Apfelsaft dazugeben und einkochen lassen. Gemüsebrühe angießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Rotkohl weich ist.

Gehobelte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. Polenta in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl kross anbraten.

Rotkohlsuppe im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Auf Teller verteilen. Je einen Esslöffel Cashewcreme strudelartig darauf geben. Mit den Polenta-Croutons belegen und zum Schluss mit gehobelten Mandeln, Kakaonibs und frischem Majoran bestreuen.