



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat November Rotkohl-Maronen-Suppe

1 Btl.	Küchenfertiger Rotkohl (Kühlregal)
1	Apfel
1	Zwiebel
1½ l	Geflügelbrühe
0,2 l	Orangensaft
1 Stange	Zimt
2	Nelken
5	Pimentkörner (falls vorhanden)
1 EL	Pflanzenöl
3 EL	Maronenpüree
1 TL	Balsam-Essig
	Zucker, Salz, Pfeffer, Vitamin C

Die Zwiebel und den Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in einem großen Topf mit dem Pflanzenöl leicht anschwitzen. Mit der Geflügelbrühe und dem Orangensaft aufgießen. Den Rotkohl, die Nelken und die Zimtstange hinzugeben. Einen Teelöffel Balsam-Essig und eine Messerspitze Vitamin C in die Suppe geben, damit sie ihre schöne Farbe behält. Alles 30 Minuten köcheln lassen.

Am Ende der Kochzeit die Nelken und den Zimt entfernen und 3 Esslöffel Maronenpüree in die Suppe rühren. Mit einem Stabmixer (oder Küchenmixer) die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Zum Schluss die Suppe noch einmal mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig fein süß-säuerlich abschmecken.

Mein Rat:

Diese Suppe passt hervorragend in die Vorweihnachtszeit und auch als Suppe zum Weihnachtsmenu, das Sie im Dezember erhalten werden. Küchenfertiger Rotkohl im Beutel aus dem Kühlregal ist die beste Wahl. Vitamin C gibt es billig im Gesundheitsregal eines jeden Super- oder Drogeriemarktes. Eine Messerspitze davon im Kochwasser erhält die Farbe bei vielen Gemüsen. Auch Maronenpüree finden Sie jetzt oft bei den Marmeladen im Supermarkt.