

Low Carb Kohlsuppe

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 25 Min.

Kochzeit: 25 Min.

1 1/2 EL	Bio-Kokosöl
480 g	Spitzkohl- oder Weißkohlblätter
250 g	gemischtes Hackfleisch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprikaschote
1	Karotte
1 kg	4 Frühlingszwiebeln
2 TL	rote Thai Curry Paste
1 EL	Tomatenmark
800 L	Bio - Gemüsebrühe
2 EL	Bio Kokosblütensirup
	Salz
	Pfeffer
	glatte Petersilie oder Koriander

1

Kohl in feine Streifen schneiden.

2

Kokosöl in einem Topf erhitzen.

3

Hackfleisch krümelig braten.

4

Currypaste zugeben.

5

Tomatenmark und Currypaste zugeben und kurz anrösten.

6

Zwiebel, Knoblauch und Chilischote fein hacken und zum Hackfleisch geben.

7

Kohl zugeben und anbraten.

8

Kokosblütensirup zum Karamellisieren zugeben und umrühren.

9

Mit Gemüsebrühe ablöschen.

10

25 Minuten köcheln lassen.

11

Gehackte Petersilie oder Koriander zugeben und mit frischgemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken.
