




Caldo verde (portugiesische grüne Suppe)



 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Grünkohl, frisch	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Olivenöl	3 EL
Gemüsebrühe	1 L
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chorizo	250 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Kartoffelstampfer

1. Grünkohl gründlich waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch ca. 2–3 Min. glasig dünsten. Kartoffeln und Kohl bis auf ca. 100 g zufügen. Brühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe zugedeckt ca. 15–20 Min. weich garen.
3. Inzwischen Chorizo häuten und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Suppe etwas zerstampfen und abschmecken. Übrigen Kohl zufügen und zugedeckt weitere 5–7 Min. darin garen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Wurst ca. 2–3 Min. von beiden Seiten anbraten. Suppe auf Teller oder Schalen verteilen, Wurst darauf anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 557 kcal

Kohlenhydrate 48 g

Eiweiß 25 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 30 g
