



Frühlingsuppe mit Kassler

 Dauer
40 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Kohlrabi	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Gemüsebrühe	2 L
Thymian, frisch	10 g
Zucchini	2 St.
Kassler Aufschnitt	600 g
Strauchtomaten	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	



Zubereitung

Karotten schälen, die Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi waschen, schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben wiederum in dünne Stifte schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 EL Olivenöl in einem Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Karotten, Kohlrabi, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 4 Min. anschwitzen. Danach mit 2 l Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt köcheln lassen. Thymian waschen, trocken schütteln und in die Suppe geben.

Indes Zucchini waschen, die Enden entfernen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Dann in die Suppe geben und die restliche Zeit mitköcheln.

Kassler waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Tomaten klein würfeln. Beides zur Suppe geben und ca. 3 Min. mit erwärmen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und Thymian wieder herausnehmen.

Frühlingsuppe mit Kassler in tiefen Tellern oder Schüssel anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du hast noch Gemüse übrig? Einfach rein damit und deine Suppe beliebig variieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	327 kcal		
Kohlenhydrate	38 g	Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	31 g	Fette	7 g