



# Schtschi – Kohlsuppe

Zeit gesamt  
30minZubereitungszeit  
30minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Spitzkohl	0.5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Öl	1 EL
Speckstreifen	100 g
Gemüsebrühe	2 L
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	10 g

## Zubereitung

- Kohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Suppengemüse waschen, ggf. Enden entfernen und grob würfeln.
- In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Speck darin ca. 3 Min. knusprig braten. Zwiebel hinzufügen und darin ca. 2 Min. glasig dünsten.
- Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppengemüse, Lorbeerblätter und Pfeffer zufügen und anschließend auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Kohlstreifen ca. 2 Min. vor Ende der Garzeit hinzufügen und bissfest garen.
- Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Russische Kohlsuppe in tiefen Tellern anrichten und mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	208 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	12 g