

# Blaukraut-Suppe mit Croutons



**Schwierigkeit**  
einfach



**Zubereitung**  
45 Minuten



**Personen**  
4



**CO<sub>2</sub>- Bilanz:**  
406 g CO<sub>2</sub> pro Portion.

## Zutaten

- 1 Kopf Blaukraut fein gehobelt
- 2 große Zwiebeln gehackt
- 2 Äpfel, geschält und klein gewürfelt
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 ml Apfelsaft und Rotwein nach Geschmack
- Gewürze: Lorbeerblätter, 2 Nelken, Zimtstange, Zitronensaft, Salz, Pfeffer oder Chili
- 1 Löffel Preiselbeermarmelade
- 250 g Creme vega oder Sauerrahm

### Croutons:

- Brotwürfel mit etwas Öl oder Butter, Salz und einer Prise Zimt anrösten.

## Zubereitung

1. Kraut, Zwiebeln und Apfelwürfel mit etwas Zucker oder Ahornsirup in Öl anschwitzen, mit Brühe, Saft und Wein aufgießen, Gewürze in einem Säckchen oder Teesieb mitkochen.
2. Preiselbeeren einrühren und alles kochen lassen, bis das Kraut weich ist.
3. Gewürzsäckchen entfernen und die Suppe fein pürieren. Creme vega unterrühren, Konsistenz nach Bedarf mit Brühe oder Saft korrigieren, würzen bzw. abschmecken.

Die Suppe anrichten und mit einem Löffel Creme vega, Petersilie und Zimt-Croutons garnieren.

