

# MARONISUPPE MIT ROTKOHLPÜREE

---

## Zutaten - Rotkohlpüree

- 210 g Rotkohl
- 1 Apfel
- 2 EL Olivenöl
- 30 bis 40g Zwiebel
- 50 ml Wasser
- 4 [Lorbeerblätter](#)
- 1 TL [Kümmel](#), gemahlen
- 1/2 TL [Himalaya Kristallsalz](#)
- 3/4 TL [Kokosblütenzucker](#)
- 1 TL Weissweinessig
- etwas [Zitronenpfeffer](#)
- optional: 1 g Guarkernmehl

## Zutaten - Maronisuppe

- 400 ml [Gemüsebouillon](#)
- 135 g Maroni, vorgekocht
- etwas [Himalaya Kristallsalz](#)
- Amaranthsprossen
- Haselnüsse, gehackt und geröstet.

## Für das Rotkohlpüree

Rotkohl, Apfel und Zwiebel fein schneiden. Mit 2 EL Olivenöl kurz andünsten. Wasser, Lorbeerblätter, Kümmel, Salz und Zucker zugeben und zugedeckt etwa 10 bis 20 Minuten dünsten. Weissweinessig dazugeben und mit Zitronenpfeffer abschmecken. Weiter andünsten ohne Deckel, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Rotkohl in den Mixer geben und fein pürieren. Optional 1g Guarkernmehl dazugeben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## Für die Maronisuppe

Die Gemüsebouillon mit den Maroni cremig mixen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe in zwei Teller giessen, mit dem Rotkohlpüree, Amaranthsprossen und Haselnüssen servieren.

*La Cucina*

TEE & GEWÜRZE  
BERN UND ZÜRICH | [lacucina.ch](http://lacucina.ch)