

# Grünkohlsuppe mit Brot-Kürbiskern-Croutons



**Vorspeise**  
Rezeptart



**30 Minuten**  
Zubereitung



**leicht**  
Schwierigkeit



## Zutaten für 6 Portionen

1 Stk. Grünkohl  
60 g Butter  
750 ml Rinder-Bouillon  
Salz  
Pfeffer  
nach Bedarf: Kartoffelstärke  
3 dünne Scheiben Schwarzbrot  
2 EL Steirische Kürbiskerne, natur  
Rapsöl  
6 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

## Zubereitung

Vom Grünkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohlkopf vierteln, Strunk entfernen und Blätter in feine Streifen schneiden. Diese (ca. 400 g) in kochendem Salzwasser blanchieren, Wasser abgießen. Für die Einlage etwas blanchierten Kohl beiseite stellen.

Zum restlichen Kohl die Butter geben, mit Bouillon aufgießen und zugedeckt 20 bis 25 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend alles mit einem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Bedarf mit Kartoffelstärke binden.

Für die Suppeneinlage das Brot in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne, gemeinsam mit den gehackten Kürbiskernen und Rapsöl rösten. Nach Belieben salzen und anschließend auf einem Stück Küchenpapier trocknen lassen.

Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit Grünkohlstreifen, Brot-Kürbiskern-Croutons und etwas Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. garnieren.

Tipp: Anstatt der Rinder-Bouillon kann auch mit einem Suppenwürfel gearbeitet bzw. Gemüsebrühe verwendet werden.

**Rezept von Magazin Kochen & Küche,**  
[www.kochenundkueche.com](http://www.kochenundkueche.com) / Foto: Stefan  
Kristoferitsch