

# Meine besten Rezepte

## KOHLSUPPE

**3 Gemüsezwiebeln**  
**1 Ei Tomatenmark**  
**½ Weißkohl**  
**1 Stück Ingwerknolle**  
**1 rote Paprikaschote**  
**¼ Sellerieknolle**  
**1 EL Gemüsebrühe (Alnatura)**  
**Cayennepfeffer**  
**Ingwerpulver**  
**1 Ei Curry**  
**1 Ei Kurkuma**

Den Weißkohl fein hobeln oder sehr klein schneiden.

Zwiebeln, Paprikaschote und Sellerieknolle putzen und klein schneiden.

Alles in einem großen Topf geben und mit so viel Gemüsebrühe auffüllen, dass alle Zutaten bedeckt sind. Das Tomatenmark hinzufügen. Aufkochen lassen und 10 Minuten auf starker Flamme kochen. Die Gewürze hinzufügen und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Heiß servieren.

Die Suppe ist ein echter „Fettburner“...

Guten Appetit!