

## Meine magische Kohlsuppe



### Zutaten für einen großen Topf:

- ½ Weißkohl (Spitzkohl oder Wirsing gehen auch)
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Paprikaschoten (ideal grün, aber andere gehen auch)
- 1 Staudensellerie
- 500 g Möhren
- 2 Dosen Tomaten (gehackt)
- 1 Liter [Gemüsebrühe](#)
- 1 TL Kümmel (gemahlen)
- Chili (oder Tabasco nach Belieben (nicht für Kleine Kinder))

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 35 Minuten

### Kohlsuppe Rezept einfach selber machen - so gehts:

1. Wasche den Weißkohl, entferne den Strunk und schneide ihn in grobe mundgerechte Stücke.
2. Wasche die Paprika, die Lauchzwiebel und den Staudensellerie und schneide sie in Würfel bzw. Ringe.
3. Schäle die Möhren und schneide sie in dünne Scheiben.
4. Gib das Gemüse mit der Gemüsebrühe in einen Topf und lasse sie 20 Minuten lang köcheln.
5. Ist sie dir zu fest, so kannst du etwas mehr Wasser angießen.

6. Gib den Kümmel hinzu, er unterstützt die Verdauung.

7. Schmecke sie zum Schluss mit Salz und Chili oder Tabasco ab.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

