

**Simon Tress**  
**Rotkohl-Apfel-Suppe mit Klößchen**

**Montag, 23. Januar 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

### Zutaten

#### Für die Klößchen

250 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Ei
100 g	Weizenmehl
1 EL	Mais- oder Kartoffelstärke
etwas	Salz
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Suppe

500 g	Rotkohl
250 g	Äpfel (z.B. Boskop)
100 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1 Beet	Thai- oder Gartenkresse
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Zitronenthymian
2 EL	Honig
etwas	Salz



### Zubereitung

1.  
Für die Klößchen die ungeschälten Kartoffeln in reichlich Wasser weich kochen.
2.  
Für die Suppe die äußeren Blätter vom Kohl entfernen, dann den Kohl halbieren, den Strunk ausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls vierteln.
3.  
Rotkohl, Äpfel und Kartoffeln in einen Topf geben und ca. 1 l Wasser angießen. Alles aufkochen und etwa 25 Minuten leicht köchelnd garen, bis Rotkohl und Kartoffeln weich sind.
4.  
Die gekochten ungeschälten Kartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen und pellen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Ei einschlagen und Mehl zugeben und gründlich untermischen. Zuletzt Stärke zugeben und alles zu einer glatten Masse verkneten.
5.  
In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffelmasse zu kleinen Klößchen formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.
6.  
Die Kresse vom Beet schneiden, zur Kohlsuppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.

7.

Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

8.

Die Suppe mit Honig und Salz abschmecken und mit Zitronenthymian und Knoblauch verfeinern.

9.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Klößchen darin kurz goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

10.

Die heiße Suppe anrichten und mit den Klößchen servieren.

Pro Portion: 360 kcal / 1510 kJ

61 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 6 g Fett