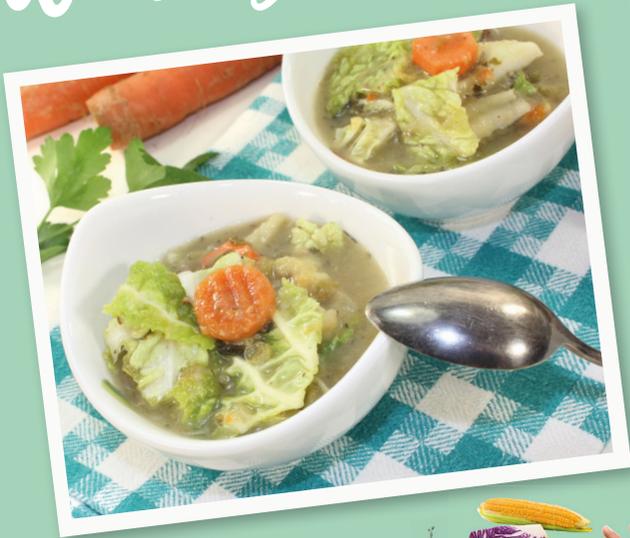


Wirsiingsuppe mit Parmesan



Unser Wirsiingsuppen-Rezept mit Parmesan wärmt uns an ungemütlichen Tagen mit deftigen Aromen von Innen.

Der Wirsiing ist eine wahre Vitamin C Bombe, er hält uns fit und hilft uns dem schlechten Wetter zu trotzen.



Zubereitung

Für die Wirsingsuppe den **Wirsing** von äußeren Blättern und Strunk befreien, längs vierteln und waschen. Die **Zwiebeln** pellen und grob hacken. Die **Karotten** schälen, den **Fenchel** von äußeren Blättern und Grün befreien und beides würfeln. Die **Butter** in einem großen Topf erhitzen und Wirsing, Möhren und Fenchel für 3 Minuten darin anschwitzen. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen, aufkochen und für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die **Petersilie** waschen, fein hacken und 2/3 zur Suppe geben.

Die **Mandeln** grob zerhacken, den **Parmesan** reiben. Die Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten. Nach 3 Minuten den Parmesan hineingeben und unter Rühren schmelzen lassen.

Die Wirsingsuppe mit **Salz**, **Pfeffer** und **Estragon** abschmecken und mit frischer Petersilie sowie den Parmesan Mandeln garniert servieren.

Guten Appetit!



Zum Rezept

qrco.de/beStiq

Zutaten

für 4 Portionen

600 g Wirsing
2 Zwiebel
2 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
2 große Möhre
1/2 Fenchelknolle
1 Prise Salz
1 TL Pfeffer
2 TL Estragon
1/2 Bund Petersilie
100 g Mandel
50 g Parmesan

Dauer: 40 Minuten

Aktive Arbeitszeit: 20 Minuten

Schwierigkeit: leicht

