Kohlrabisuppe mit Blutwurstnocken

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 6
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '6', 'yield' : '' });

Kohlrabi kann man mit gutem Gewissen als ein typisch deutsches Gemüse bezeichnen. In keinem anderen europäischen Land ist der Konsum so hoch wie hier. Im Schnitt kommt werden 2,4 kg Kohlrabi, Wirsing und Chinakohl pro Kopf in Deutschland verzehrt, meistens gekocht, wobei über 1 kg davon auf Kohlrabi entfällt, Tendenz steigend.

Wohlwollend formuliert ist Weiterentwicklung der technischen Helferlein in der Küche ein Grund dafür, warum das Gemüse immer öfter den Weg auf den heimischen Mittagstisch findet. Unter der Bezeichnung Thermomix findet man im Internet viele Kohlrabi Rezepte für gleichnamiges Küchengerät, welches in den letzten Jahren einen wahren Hype ausgelöst hat.

Das Zubereiten der hier vorgestellten Kohlrabisuppe geht überaus leicht von der Hand. Zusätzlich lässt sich das Rezept durch die Beigabe Unterschiedlichester Zutaten ganz nach Wunsch verfeiern und oder mit einer bevorzugten Geschmacksnote veredeln. Muskatnuss als Aromaträger bietet sich hervorragend dazu an. Die Beigabe von Petersilie oder Schnittlauch gibt optisch als auch geschmacklich dem ganzen eine frühlingshafte Note.

Wer gerne unkonventionell verfeinert, reicht die Kohlrabisuppe mit Senf (mild oder scharf) an. Sie werden mit einem intensiven Geschmack belohnt, das garantiere ich Ihnen.

Um etwas Volumen in die Suppe zu bringen, werden wir in diesem Rezept zusätzlich selbst gemachte Nocken, das sind kleine Klöße, der Suppe beigeben. Als Hauptzutat verwenden wir dafür Blutwurst, die mit Gehacktem vom Schwein kombiniert und mit Ei, Sahne und etwas Toastbrot zu einer Masse verarbeitet wird. Wenn Sie trockenes Brot oder Brötchen haben, können Sie diese auch einweichen und verwenden.

Kohlrabi – ein gesunder Nährstofflieferant

Das Kohlrabigemüse wird leider zu oft etwas stiefmütterlich behandelt. Forderster Aspekt ist zumeist dessen einfach Zubereitung. Das Wissen um das Gemüse als Träger einer Vielzahl von Vitaminen ist dagegen eher wenig verbreitet. Es hat einen Grund, warum sich Kohlrabi sehr oft in Diätplänen und in Ratgebern für eine gesunde Ernährung wiederfindet. Wer sein Wissen über **Kohlrabi als Nährstofflieferant** dahingehend vertiefen mag, dem sei dieser ausführliche und gut aufgearbeitete Artikel zu Kohlrabi wärmstens ans Herz gelegt.

Zutaten

- **Für den Suppenansatz:**
- 1 l kräftige Rinder- o. Hühnerbrühe herkömmlich gekocht (Geht auch mit Bouillon aus dem Glas)
- 250 ml trockener Weißwein
- 3 junge, holzfreie Kohlräbchen
- 1 mittelgroße Zwiebel in Scheiben
- 2 kleine Bund Frühlingslauch
- 1 Becher Sahne
- 1/2 Becher Creme fraiche
- 40 g kalte Butter
- Saft 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich Muskatnuss
- **Für die Blutwurstnocken**
- 150 g Rheinische Blutwurst / Flöns
- 1 Scheibe Toastbrot
- 100 g Schweinegehacktes
- 1 Ei
- 4 El kalte Sahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich Muskatnuss

Ein weiterer gesundheitlichlicher Aspekt, der erst im Verlauf der letzten Jahre etwas mehr in den Fokus gerückt worden ist, sind die in der Knolle enthaltenen Senföle. Über Ihre Wirkung und ihr Wirkungsspektrum ist noch nicht viel bekannt. Als sicher gilt aber ihr entzündungshemmende Wirkung und die Stärkung des Immunsystems.

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz: Den jungen Kohlrabi schälen und grob in Scheiben / Stücke schneiden. Das Kohlrabigrün fein hacken. Den Frühlingslauch putzen, in feine Ringe schneiden und in Butter glasig anschwitzen.

Schritt2

Kohlrabi dazu geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Die Rinderbrühe, Sahne und Crème fraiche aufgießen, 5 - 6 min. köcheln lassen. Alles mit dem "Zauberstab" pürieren, so bleibt der gesamte Ansatz in der Suppe erhalten. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Strich Muskatnuss abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit kalten Butterflöckchen aufmixen / vollenden, nicht mehr kochen lassen.

Schritt3

Die Blutwurstnocken: In der Zwischenzeit die Blutwurst in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Das entrindete Toastbrot in ca. 1 cm große Stücke schneiden, zur Blutwurst geben. Mit dem Schweinemett, dem Ei und der Sahne, mittels Stabmixer zu einer feinen Masse zerkleinern. Mit feuchten Händen, 2 Teelöffeln gleichmäßig – glatte Nocken (Klöse) abstechen und in siedendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen.

Schritt4

Anrichtevorschlag: In vorgewärmten Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten, 4 – 5 Nocken dazu geben, mit gehacktem Kohlrabigrün oder Schnittlauch bestreut servieren.

Wissenswertes zu Kohlrabi

Wie bereits eingangs erwähnt, zählt Kohlrabi zu den gängigen Gemüsearten. Die Zahl von ca. 40.000 Tonnen in Deutschland verarbeiteter und angebauter Knollen spricht hier eine deutliche Sprache.

Seine Herkunft wird im heutigen, nordeuropäischen Raum vermutet. Genauere Angaben gibt es leider nicht, lediglich das Es bereits im Mittelalter hierzulande bekannt war.

Zu kaufen gibt es Kohlrabi, der Agrarindustrie sei Dank, das ganze Jahr über. Als richtiges Freilandgemüse aber nur in der Saison von Mai bis Oktober.

Beim Kauf sollten Sie eher kleine bis mittlere Knollen favorisieren, größere haben die Tendenz eher bzw. schneller holzig zu sein.

Ein gewichtiger Grund auf frische Freiland Kohlrabi zurückzugreifen, ist die Tatsache, das dessen Blattwerk ebenfalls zum Verzehr geeignet ist. Völlig zu unrecht wird Kohlrabi nur auf seine Knolle reduziert. **Die Kohlrabiblätter** enthalten ebenfalls eine konzentrierte Vielzahl von Vitaminen. Sind die Blätter spürbar frisch, kann man diese wie Spinatblätter zubereiten, oder zumindest als ein schmuckes Beiwerk zur Kohlrabisuppe verwenden.

Wollen Sie Kohlrabi haltbar machen, trennen Sie die Blätter ab und umhüllen die Knolle mit einem feuchten Tuch und lagern ihn im Kühlschrank. Dadurch lässt er sich bis zu 2 Wochen lagern. Für weitere wertvolle Tipps zur Lagerung und haltbar machen von Gemüse folgen Sie diesem Link.

Rezeptart: Gebundene Suppen, Suppen

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kohlrabisuppe-blutwurstnocken/