

Tafelspitzsuppe mit Frühlingsgemüse



Zutaten für ca. 8 Teller Suppe

1 Zwiebel
2 Karotten
1 /4 Knollensellerie
1/2 Stange Lauch
500 g Tafelspitz
2 Lorbeerblätter

1500 ml Wasser
4 Pfefferkörner

400 g grüner Spargel
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Kohlrabi
1 Karotte

1 Bund Petersilie

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Karotte schälen, längs halbieren und in Würfel schneiden. Knollensellerie schälen und in fein Würfeln schneiden. Lauch längs halbieren unter fließendem Wasser reinigen. Den Lauch in Halbringe schneiden. In einem Schnellkochtopf etwas Öl erhitzen, die Zwiebelringe darin anbraten. Den Tafelspitz, das zerkleinerte Gemüse, Lorbeerblättern und Wasser hinzufügen. Pfefferkörner im Mörser leicht anstoßen und hinzufügen. Den Deckel mit dem Schnellkochtopf verschließen und Druck aufbauen. Für 45 Minuten kochen. Spargel waschen und die Enden abschneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und in kurze Stäbe schneiden. Karotte waschen, schälen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken. Den Druck aus dem Topf ablassen. Das Sieb in einen Topf einsetzen, die Brühe umgießen und das Gemüse auffangen. Das gegarte Gemüse beiseite stellen. Die Brühe mit dem Spargel, Kohlrabi, Karotte und Lauchzwiebeln für 10 Minuten kochen.

Nährwert pro Portion			
Kilokalorien [kcal]	264	- davon gesättigte Fettsäuren [g]	4,9
Kilojoule [kJ]	1108	- davon einfach ungesättigte Fettsäuren [g]	5,7
Eiweiß [g]	17,8	- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren [g]	2,02
Kohlenhydrate [g]	16,6	Calcium [mg]	200
Fett [g]	13,9	Harnsäure [mg]	131
		Ballaststoffe [g]	7,3

Falls Sie keinen Schnellkochtopf besitzen, so kann der Tafelspitz in einem normalen Kochtopf gekocht werden. Die Garzeit verdoppelt sich dann allerdings.