

## REZEPT DES MONATS - FEBRUAR



Foto: shutterstock.com | ElenaGaak

### Kohl-Käsesuppe

#### Zutaten (für 6 Personen):

1 kleiner Kopf	Weißkohl
ca. 1l	Fleischbrühe
2 EL	Öl
100 g	geräucherter Schinken
1	Zwiebel, gehackt
2 EL	Kümmel
250 g	Hackfleisch, fertig gewürzt
200 g	Schmelzkäse, fettreduziert
	Salz, Pfeffer

- Kohlkopf in feine Streifen hobeln
- Schinken würfeln
- Zwiebel, Schinken und Kohl in heißem Öl anschwitzen
- mit Fleischbrühe ablöschen, den Kümmel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln
- inzwischen vom Hackfleisch kleine Bällchen formen
- Hackfleischbällchen ca. 5 – 10 min. mit kochen
- Schmelzkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Füllen Sie den Kümmel in einen Einmalteebeutel. Dann können Sie ihn nach dem Zubereiten entfernen.

**Guten Appetit wünscht Ihr *spezi*MED - Team!**

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	225	0	15 g	16 g

#### Tipp:

Kohl ist reich an wertgebenden Inhaltsstoffen, die zum einen in der kalten Winterzeit unser Abwehrsystem stärken und zum anderen einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung leisten. Wer beispielsweise im neuen Jahr den guten Vorsatz gefasst hat ein paar Kilos abzunehmen, der liegt mit leckeren Kohlgerichten auf dem Speiseplan genau richtig.