

REZEPT CREMIGE BLUMEN- KOHLSUPPE

(4 Portionen)



Zutaten:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl (ca. 500 g)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Ghee
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 3 EL Mandelblättchen
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Muskatnuss
- Frische Petersilie oder Schnittlauch (optional, zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. In einem großen Topf das Ghee erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Blumenkohlröschen hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.
4. Während die Suppe köchelt, die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie goldbraun sind. Beiseitestellen.
5. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Für eine besonders cremige Konsistenz kann die Suppe auch durch ein Sieb passiert werden.
6. Die Sahne, Zitronensaft und eine Prise Muskatnuss in die Suppe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Suppe in Schüsseln füllen und mit den gerösteten Mandelblättchen sowie frischen Kräutern garnieren. Ein Spritzer Olivenöl verleiht der Suppe den letzten Schliff.