Rezept

Blumenkohlsuppe

Ein Rezept von Blumenkohlsuppe, am 12.10.2024

Zutaten

1	Zwiebel
1	walnussgroßes Stück Ingwer
600 g	Blumenkohl
75 g	Crème légère
	Pfeffer
1 EL	1 EL gehackte Kürbiskerne
1	Knoblauchzehe
100 g	magerer Frühstücksspeck (in Streifen)
600 ml	Gemüsebrühe
	Salz
150 g	Frischkäse (Halbfettstufe)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 381 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Speckstreifen halbieren und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Großteil des verbliebenen Fetts mit Küchenpapier aus der Pfanne entfernen und im restlichen Bratsatz Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. Vom Herd nehmen.

2. Den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Die Brühe mit der Crème légère aufkochen (dabei 2 EL Brühe zurückbehalten). Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben. Den Blumenkohl zufügen und bei schwacher Hitze ca. 15 Min. weich kochen.

3. Zwei Drittel des Blumenkohls aus der Brühe heben. Den Rest pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blumenkohlröschen wieder einlegen. Den Frischkäse mit der restlichen Brühe glatt rühren, die Kürbiskerne unterheben. Die Suppe mit dem Kürbiskern-Frischkäse und den Speckstreifen anrichten.