

Rezept

Schnelle Blumenkohlsuppe

Ein Rezept von Schnelle Blumenkohlsuppe, am 25.04.2024

Zutaten

FÜR DIE SUPPE:

300 g Blumenkohl (oder Brokkoli)	1 EL Butter
450 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne
Salz	Pfeffer

FÜR DIE SUPPENEINLAGE:

1 Frühlingszwiebel	½ EL Butter
2 EL gemischte Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne, Mandelstifte)	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe den Blumenkohl putzen, waschen und in einzelne Röschen teilen, die Stiele schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und den Blumenkohl darin kurz andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Den Blumenkohl zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8 - 10 Min. weich köcheln lassen.
2. Inzwischen für die Suppeneinlage die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Saatenmischung darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und von der Herdplatte nehmen.
3. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sahne untermixen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebelringe unterrühren. Die Suppe auf tiefe Teller oder in Schälchen verteilen und mit den gerösteten Saaten bestreuen.