Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Vegane Blumenkohlsuppe

Ein Rezept von Vegane Blumenkohlsuppe, am 02.05.2024

Zutaten

500 g	Blumenkohl
1	Zwiebel
70 ml	Sonnenblumenöl
2 Stiele	Petersilie
4 EL	Haselnussblättchen
1 TL	Senf
	Pfeffer
300 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
2	Knoblauchzehen
600 ml	Gemüsebrühe
	Salz
100 g	Hafer- oder Sojasahne
1 TL	Kräuteressig
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und die Hälfte vom Knoblauch darin andünsten. Blumenkohl, Kartoffeln und Brühe dazugeben und alles aufkochen. Die Suppe bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen für das Petersilienöl die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Mit dem übrigen Knoblauch und dem restlichen Öl fein pürieren, mit etwas Salz würzen.

4. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Sahne, Senf und Essig unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit Petersilienöl beträufeln und mit den Haselnüssen bestreuen.