

Rezept

Blumenkohl-Apfel-Cremesuppe

Ein Rezept von Blumenkohl-Apfel-Cremesuppe, am 28.03.2025

Zutaten

300 g Blumenkohl	1 kleine Zwiebel
1 säuerlicher Apfel	1 EL Rapsöl
1/2 TL Kurkuma	450 ml Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
10 g Sonnenblumenkerne	1 EL Sojacreme (ersatzweise Crème légère)
3 Stängel Koriandergrün (ersatzweise glatte Petersilie)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 193 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Apfel waschen. Ein Viertel herausschneiden, den Rest schälen, das Kernhaus entfernen und den Apfel in Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Blumenkohl, Apfelstücke und Kurkuma zufügen und andünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Apfelviertel schälen, Kernhaus entfernen, das Fruchtfleisch in Stifte schneiden.
4. Kohl und Apfelstücke in der Brühe fein pürieren, die Sojacreme einrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, die Blättchen abzupfen. Die Suppe mit Sonnenblumenkernen, Apfelstiften und Koriandergrün bestreut servieren.