Rezept

Blumenkohl-Käse-Suppe

Ein Rezept von Blumenkohl-Käse-Suppe, am 08.06.2025

Zutaten

1	kleiner Blumenkohl (ca. 500 g)
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm lang)
2 EL	Zitronensaft
50 g	Bergkäse (ohne tierisches Lab)
	Pfeffer
2 EL	Semmelbrösel
1	Schalotte (ersatzweise 1 kleine Zwiebel)
3 EL	Butter
750 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 30 g F, 14 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen und putzen. Röschen vom Strunk schneiden, größere Röschen halbieren. Den Strunk schälen und klein würfeln. Schalotte und Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken.

2. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Ingwer und Schalotte darin bei kleiner Hitze in ca. 2 Min. glasig andünsten. Blumenkohlröschen und -würfel dazugeben. 1 EL Zitronensaft und die Gemüsebrühe dazugießen. Alles aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 12-15 Min. köcheln, dabei nach ca. 5 Min. einige Röschen aus der Suppe nehmen und beiseitelegen.

3. Inzwischen den Käse fein reiben. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und leicht bräunen lassen. Die beiseitegelegten Blumenkohlröschen zugeben und 2-3 Min. bei großer Hitze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und aus der Pfanne nehmen.

4. Übrige Butter (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Semmelbrösel darin ca. 1 Min. bei großer Hitze unter Rühren knusprig anbraten. Pfanne vom Herd nehmen.

5. Den Blumenkohl in der Brühe mit einem Pürierstab pürieren, die Sahne untermixen. Den Käse unterrühren und kurz schmelzen lassen. Falls die Suppe zu sämig ist, etwas kochendes Wasser unterrühren. Die Suppe mit dem übrigen Zitronensaft (1 EL), Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf zwei Schalen verteilen. Die gebratenen Blumenkohlröschen und die gerösteten Semmelbrösel darübergeben. Die Blumenkohl-Käse-Suppe gleich servieren.