

Rezept

Blumenkohlcreme mit Nussbröseln

Ein Rezept von Blumenkohlcreme mit Nussbröseln, am 10.06.2026

Zutaten

1/2 Blumenkohl (etwa 650 g)	3 EL Butter
1 1/2 EL Mehl, z. B. Vollkorndinkel	1 l Gemüsebrühe
50 g Haselnusskerne	2 Scheiben Toastbrot
1/2 Bio-Zitrone	Salz
150 g Schmand oder Crème fraîche	geriebene Muskatnuss
gemahlene Gewürznelken	1/2 Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen und in die einzelnen Röschen teilen. 1 1/2 EL Butter im Suppentopf erwärmen, den Blumenkohl darin andünsten. Das Mehl darüberstreuen und 1-2 Min. weiterbraten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 12-15 Min. köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.
2. Inzwischen die Haselnüsse fein reiben, das Toastbrot von der Rinde befreien und in kleine Stücke krümeln. Die Zitronenhälfte waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. 1 1/2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Nüsse und Brotkrümel darin unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze anrösten. Leicht salzen, Zitronenschale zugeben, die Brösel warm halten.
3. Die Blumenkohlsuppe im Topf pürieren, den Schmand kräftig unterschlagen und die Suppe mit Salz, Muskat und 1 Prise Nelkenpulver würzen, eventuell mit etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Die Suppe in vorgewärmte Suppenteller füllen, mit Brotkrümeln und Schnittlauch bestreut servieren.