

## Rezept

# Blumenkohlsuppe mit Salbei

Ein Rezept von Blumenkohlsuppe mit Salbei, am 02.10.2023

## Zutaten

<b>1</b> Blumenkohl (ca. 1 kg)	<b>3</b> Schalotten
<b>2 EL</b> Butter	<b>1 l</b> Gemüsebrühe
<b>12</b> große Salbeiblätter	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>4</b> getrocknete Tomaten (in Öl)	1/2 Bund Petersilie
<b>150 g</b> Sahne	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 245 kcal

## Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf in der Butter glasig dünsten. Den Blumenkohl dazugeben und mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt 10-12 Min. garen.
2. Inzwischen die Salbeiblätter abzupfen und abreiben. In einer kleinen Pfanne in dem heißen Öl knusprig braun braten, dann herausnehmen. Die getrockneten Tomaten klein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schleudern, die Blätter abzupfen und hacken.
3. Die Hälfte des Kohls herausnehmen und die Suppe pürieren. Die restlichen Blumenkohlröschen und die Sahne hinzufügen und das Ganze 5 Min. kochen lassen.
4. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Salbeiblätter, Petersilie und Tomatenwürfel daraufstreuen.