Rezept

Blumenkohlsuppe mit weißen Bohnen

Ein Rezept von Blumenkohlsuppe mit weißen Bohnen, am 24.05.2025

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	vegane Gemüsebrühe (Instant)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
30 g	Kürbiskerne
½	Zitrone
	Salz
500 g	Blumenkohl
2 EL	Olivenöl
2	Lorbeerblätter
240 g	weiße Bohnen (aus der Dose)
100 g	Sojasahne
3-4 Stängel	Petersilie
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 27 g F, 16 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten. Den Blumenkohl dazugeben, ca. 500 ml heißes Wasser mit Brühe, Knoblauch, Lorbeerblättern und Kreuzkümmel hinzufügen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

3. Währenddessen die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, dann zum Blumenkohl geben. Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Die Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen, die Sojasahne unterrühren und alles noch 3-4 Min. leicht kochen lassen. Die Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls zur Suppe geben.

5. Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Suppe im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und mit Petersilie und Kürbiskernen garnieren.