

Rezept

Bunte Gemüsesuppe mit Ei

Ein Rezept von Bunte Gemüsesuppe mit Ei, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 kleiner Blumenkohl (etwa 500 g) | 1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g) |
| 1 Bund Petersilie | 1 EL mittelscharfer Senf |
| 2–3 Möhren (etwa 250 g) | 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln |
| 4 Eier | Meersalz |
| 250 g tiefgekühlte Erbsen | 100 g Sahne |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl aufs Brett legen und mit einem Messer den Strunk großzügig schräg herausschneiden, sodass sich die Blätter lösen. Den Kohl in so große Röschen teilen, dass sie gut auf einen Suppenlöffel passen. Im Sieb mit kaltem Wasser abbrausen.
2. Den Mais in ein Sieb gießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und mit dem Senf vermischen. Die Möhren putzen und schälen, dann der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Die Eier in einen Topf legen und mit kaltem Wasser bedecken. Dies zum Kochen bringen und ab dann die Eier 5 Minuten kochen lassen – dann ist das Eiweiß gestockt und der Dotter noch leicht flüssig (für weiche Eier: 2 Minuten ab dem Kochen; harte Eier: 8 Minuten). Eier abgießen. Die 4 Eier pellen, halbieren und auf vier Suppenschalen verteilen.
4. In einem großen Topf 2 l Wasser aufkochen und 1 TL Salz dazugeben. Möhren und Kartoffeln hineingeben und 5 Minuten kochen lassen. Blumenkohl, Mais und Erbsen dazu geben etwa 5 Minuten mitkochen lassen, bis die Gemüse bissfest sind. Sahne zugeben und die Peter silien-Senf-Mischung einrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und die Suppe mit den halbierten Eiern anrichten. Gleich servieren. Dazu schmeckt Roggenbrot.