

Rezept

Einfache Blumenkohlsuppe

Ein Rezept von Einfache Blumenkohlsuppe, am 25.04.2024

Zutaten

1/3-1/2 Kopf Blumenkohl (ca. 250 g)	Salz
1 Kartoffel (ca. 100 g)	3 Stängel Petersilie
1 kleine Knoblauchzehe (nach Belieben)	1 EL Olivenöl
1 EL geriebener Parmesan	1 EL Zitronensaft
Pfeffer	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl (Rest hält im Kühlschrank ca. 4 Tage) in Röschen teilen und waschen. 300 ml Wasser aufkochen. 1 kräftige Prise Salz und den Blumenkohl hineingeben. Die Kartoffel schälen und dazureiben. Alles in ca. 10 Min. weich kochen.

2. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Knoblauchzehe (falls verwendet) schälen und beides zusammen sehr fein hacken. Öl und Parmesan unterrühren.

3. 3-4 Blumenkohlröschen aus der Suppe nehmen, den Rest fein pürieren und mit dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Suppe in einen tiefen Teller geben und mit den restlichen Blumenkohlröschen und der Petersilien-Mischung garnieren.