

Blumenkohlsuppe - cremig

Zutaten für 4 Portionen

Für die Blumenkohlsuppe

- 550 g Blumenkohl - in Röschen teilen; davon 3 EL sehr klein schneiden und für die Deko beiseitelegen; den Stiel grob zerkleinern
- 120 g Frühlingszwiebeln - den grünen und weissen Teil separat in sehr feine Ringe schneiden
- 2 EL Kürbiskerne - fettfrei rösten

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Shiro-Miso, weiss (fermentierte Sojapaste)
- 1 Prise Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für die Blumenkohlsuppe 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die weissen Frühlingszwiebelringe darin 1 Min. dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Blumenkohl und -stiele dazugeben und 10 Min. weichgaren. Die Suppe anschliessend fein pürieren.

Zwischenzeitlich das restliche Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Mini-Blumenkohlröschen darin 2 Min. rösten.

Das Miso in wenig kaltem Wasser anrühren und zusammen mit der Sahne und dem Zitronensaft in die Suppe geben. Gut verrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blumenkohlsuppe mit dem Frühlingszwiebel-Grün, den Kürbiskernen und den gerösteten Blumenkohl-Röschen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 136 kcal, Kohlenhydrate: 6 g, Eiweiss: 4 g, Fett: 10 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/blumenkohlcremesuppe.html>