



Blumenkohlsuppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|------------|
| Blumenkohl | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Butter | 2 EL |
| Gemüsebrühe | 600 ml |
| Milch | 200 ml |
| Meersalz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Muskatnuss, gemahlen | |
| Frühlingszwiebeln | 4 St. |
| Speckstreifen | 50 g |
| Öl | 1 EL |
| Toastbrot | 2 Scheiben |
| Crème fraîche | 80 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf, mittlere Pfanne, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Blumenkohl waschen und in ca. 2 cm große Röschen teilen. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und vorbereitetes Gemüse ca. 3–4 Min. anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen. Blumenkohlsuppe anschließend ca. 12–20 Min. weich köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.
3. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Speck fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 3–4 Min. anbraten. Öl und Frühlingszwiebeln zugeben und unter Schwenken ca. 2 Min. fertig braten. Auf einem Teller beiseitestellen.
4. Toastbrot entrinden und grob würfeln. 2 EL Butter zum Bratensatz geben und darin Toastbrotwürfel ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Leicht salzen und auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen.
5. Suppe fein pürieren, Crème fraîche unterheben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Blumenkohlsuppe in tiefen Tellern anrichten, Topping darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 388 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 18 g |