



# 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 gemahlen	
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, Küchenpapier, SILVERCREST Stabmixer/  
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