Cremige Blumenkohlsuppe

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 kg
Olivenöl	2 EL
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, mehligkochend	300 g
Petersilie, frisch	10 g
Gemüsebrühe	700 ml
Schlagsahne	200 g
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl in Röschen schneiden und waschen. Auf einem Backblech mit Backpapier die Hälfte des Blumenkohls mit Olivenöl und Salz vermengen. Im Backofen ca. 25 Min. kross backen.

2. Inzwischen Zwiebel halbieren und schälen. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. In den Mixbehälter Petersilie geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Petersilie umfüllen.

3. Anschließend im Mixbehälter Zwiebel 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Blumenkohl und Kartoffeln zugeben und weitere 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit heißer Brühe auffüllen und 20 Min./100 °C/Stufe 1 weich garen.

4. Nach Ende der Garzeit Sahne in den Mixbehälter geben und 20 Sek./Stufe 8 pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Cremige Blumenkohlsuppe auf Tellern anrichten und mit krossem Blumenkohl aus dem Ofen und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstatt Sahne kannst du auch eine vegane Milchalternative verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	235 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g