



© le menu

Blumenkohlsuppe mit pikantem Topping

Nach den Feiertagen darf es gerne etwas Leichtes sein – und genau dafür ist diese Blumenkohlsuppe mit pikantem Topping perfekt!

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 30 Minuten

Zutaten

Suppe

- ½ Lauchstängel, nur Weiss, in Stücken
- 1–2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Butter, zum Dämpfen
- 1 TL Currypulver
- 800 g Blumenkohl, gerüstet, in Röschen
- 6 dl Milch
- 4 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer

Topping

- 1 EL Rapsöl, Sesam-und
- 4 EL Kürbiskerne, gehackt
- 2 EL Sesam
- 3 EL Mandelstifte, gehackt
- 1 roter Peperoncino, nach Belieben entkernt, in Ringen

Zubereitung

1. Lauch und Knoblauch in Butter andämpfen. Curry und Blumenkohl beifügen und mitdämpfen. Mit Milch und Bouillon ablöschen, zugedeckt 15 Minuten garen. Pürieren, würzen.
2. Topping: Beide Ölsorten erhitzen. Restliche Zutaten beifügen, bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten.
3. Suppe in Schalen anrichten, mit Topping bestreuen.

Nährwerte

Pro Portion / pro Stück: kcal 400 , Fett 29g , Kohlenhydrate 14g , Eiweiss 17g

Rezept: lemenu.ch

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>