

Suppen Rezepte

Blumenkohl Brokkoli Suppe

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Blumenkohl, Brokkoli, Suppe, Vegetarisch, Eintopf

3	Essl. Pflanzenöl	300 ml	Gemüsebrühe
1	Gehackte rote Zwiebel	75 g	Geriebener Gruyere
2	Zerdrückte Knoblauchzehen	1	Prise Paprikapulver
300 g	Blumenkohlröschen	150 ml	Flüssige Sahne
300 g	Brokkoliröschen		Paprika und geriebener
1	Essl. Mehl		- Gruyere zum Garnieren
600 ml	Milch		

1. Öl in einem großem Topf mit schwerem Boden erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Blumenkohlröschen und Brokkoliröschen hinzufügen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 3-4 Minuten kurz in der Pfanne schwenken. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren eine weitere Minute kochen.

2. Nach und nach Milch und Brühe einrühren und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen.

3. Ca. ein Viertel des Gemüses mit einem Schaumlöffel herausnehmen und zur Seite stellen. Die restliche Suppe mit Küchenmaschine oder Mixer ca. 30 Sekunden pürieren, bis sie sämig ist. Sie können das Gemüse auch mit einem Holzlöffel durch ein Sieb streichen. Die Suppe in einen sauberen Topf gießen.

4. Die zur Seite gelegten Gemüsestücke in die Suppe zurückgeben. Den geriebenen Käse, Paprika und flüssige Sahne einrühren und auf kleiner Flamme 2-3 Minuten, bzw. bis der Käse zu schmelzen beginnt, erhitzen. Die Suppe darf jedoch nicht kochen.

5. In vorgewärmte einzelne Suppenschalen giessen, mit geriebenem Gruyere garnieren und mit Paprika bestreuen. Sofort servieren.

Diese einfach herzustellende, sehr aromatische, cremige Blumenkohl- Brokkolisuppe ist ein absoluter Hochgenuss.

TIPP: Die Suppe nach Hinzufügen der Sahne nicht mehr zum Kochen bringen, da sie sonst gerinnt. Wer mag, kann auch Naturjoghurt anstelle der Sahne verwenden. Auch dann darf die Suppe jedoch nicht mehr aufgekocht werden.