

# Suppen Rezepte

## Blumenkohlsuppe Mit Grießnocken

Anzahl: 4 personen

Stichworte: Blumenkohl, Creme, Grieß, Rucola, Suppe, Vorspeise

---

2	Butter	1	Liter	Fleischbrühe
3	Grieß	1		Zwiebel
1	Ei	1	kleine	Blumenkohl
	Salz	1	Teel.	Butterschmalz
	Muskat	500 g		Sahne
2	Bund Rucola			Pfeffer

---

Butter cremig rühren. Nach und nach Grieß und Ei zufügen. Mit Salz und Muskat würzen. Rucola waschen, trockenschütteln, feinstreifig schneiden, 1/4 davon unter den Teig heben, 30 Min. quellen lassen.

Mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen. In heißer Brühe 25 Min. ziehen lassen. Zwiebel abziehen, fein hacken. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Strunk würfeln. Die Zwiebelwürfel im heißen Butterschmalz glasig dünsten.

Die Hälfte der Brühe angießen. Blumenkohl ca. 15 Min. darin garen. Etwas Rucola zurückbehalten und den Rest mit Suppe und Sahne pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Grießnocken zugeben und mit Rucola-Streifen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Pro Portion: ca. 600 Kcal

Tipp: Zum Verfeinern der Grießnocken können auch gehackte Kräuter oder Sauerampfer, gedünsteter Spinat oder Porreeeringe verwendet werden.