



*Brünings Scheune*

# BLUMENKOHLSUPPE





# BLUMENKOHLSUPPE

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g geputzter Blumenkohl	1 TL Salz
100 g Sahne	1/2 TL Zitronensaft
40 g Butter	1 Msp. Pfeffer
1 Liter Gemüsebrühe	1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
1 Schalotte	1 mittelgroße, mehlig kochende Kartoffel
1 Knoblauchzehe	

## ZUBEREITUNG

Zuerst die Blätter und den Strunk vom Blumenkohl entfernen. Dann in Röschen teilen und ca. 500 g abwiegen, die Röschen in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Schalotte und die Knoblauchzehe sowie die mittelgroße Kartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden.

In einem großen Topf die Butter erhitzen und darin die Schalotten- und Knoblauchwürfel 1-2 Minuten gemeinsam bei geringer Hitze glasig dünsten.

Danach die Kartoffelwürfel, die Blumenkohlröschen und die Messerspitze frisch geriebene Muskatnuss dazugeben und kurz mitdünsten lassen.

Jetzt mit der Gemüsebrühe und Sahne aufgießen, aufkochen und im Anschluss mit Deckel für 15-20 Minuten köcheln lassen.

Wenn das Gemüse weich genug ist, die Blumenkohlsuppe mit einem Pürierstab pürieren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Guten Appetit!**

**LEVEL**  
leicht

**ZUBEREITUNGZEIT**  
ca. 40 Min.

**ERNÄHRUNGSHINWEIS**  
vegetarisch, glutenfrei