



Blumenkohlsuppe mit Croutons

Zutaten

- 250 g Blumenkohl
- 100 g Zwiebeln
- 3 EL Butter
- 800 ml Wasser
- 1,5 Würfel Maggi Gemüse Brühe, Faltschachtel mit 8 Würfeln
- 100 ml Schlagsahne
- etwas weißer Pfeffer
- 4 EL Kerbel
- 120 g Weißbrot
- 2 Knoblauchzehe(n)

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 2/3 der Butter heiß werden lassen und beides darin ca. 5 Min. andünsten. Wasser zugießen, zum Kochen bringen. MAGGI Klare Gemüsebrühe darin auflösen. Die Suppe ca. 10 Min. kochen, einige Röschen für die Garnitur herausnehmen und zur Seite stellen.
3. Suppe mit dem Schneidestab pürieren. Sahne zufügen, mit Pfeffer abschmecken und den Kerbeliterrühren. Etwas von dem Kerbel für die Garnitur zurückhalten.
4. Für die Knoblauchcroutons: Weißbrot in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. In einer Pfanne restliche Butter heiß werden lassen. Brot und Knoblauch darin goldbraun rösten.
5. Blumenkohlröschen in der Suppe heiß werden lassen. Mit Croutons und Kerbel garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	284 kcal
Fett	19 g
Protein	7 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen