

Für den Start in das neue Jahr bieten wir Ihnen ein sehr leckeres Suppenrezept an. Das Gemüse ist der Jahreszeit entsprechend und alle Zutaten sind schnell eingekauft. Wir haben es ausprobiert und es hat allen, die kosten durften, sehr gut geschmeckt. Wenn Sie gerne Suppe essen, kochen Sie es doch mal nach...



Blumenkohl-Kartoffel-Cremesuppe

- | | | |
|-----------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 400 g Kartoffeln | → | schälen, waschen und klein schneiden. |
| 1 Blumenkohl-Kopf | → | waschen, Blätter abschneiden und mit einem Messer die Blattrispen herausschneiden. Die Blätter in kleine Stücke rupfen. Die Röschen vom Stiel schneiden, einige als Einlage beiseitestellen. |
| 2 Essl. Öl | → | in einem Topf erhitzen. |
| 3 Zwiebeln | → | schälen, kleinschneiden, ins heiße Fett geben und anschwitzen. |
| 1 Knoblauchzehe | → | Kartoffeln und Blumenkohlröschen zufügen. Alles ca. 4 Min. dünsten. Mit |
| 1 l Gemüsebrühe | → | ablöschen und 30 Min. köcheln lassen. |
| 200 g Sahne | → | zugeben, mit einem Stabmixer pürieren. Mit |
| ½ Teel. Currypulver | → | würzen. |
| Salz, Pfeffer | → | |
| 1 Dose Kichererbsen (400 g) | → | in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. |
| 6 Essl. Öl | → | in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen, sowie |
| 4 Stiele Thymian | → | und die restlichen Blumenkohlröschen und die kleingeschnittenen Blätter kross braten. In die Suppe geben. |
| 30 g Rauchmandeln | → | grob hacken und darüberstreuen. |