

Rezept

Blumenkohl-Parmesan-Suppe

Ein Rezept von Blumenkohl-Parmesan-Suppe, am 30.06.2024

Zutaten

600 g Blumenkohl	Salz
2 Frühlingszwiebeln	2 EL Butter
50 g Polenta oder Weizengrieß	100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
900 ml Gemüsebrühe (Instant)	100 g Sahne
70 g frisch geriebener Parmesan	schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1 Handvoll Kerbel
4 EL Mandelblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Diese in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 3 Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, den weißen Teil fein hacken, das knackige Grün beiseitelegen.
2. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin 2-3 Min. andünsten. Die Hälfte vom Blumenkohl zugeben, die Polenta einstreuen und kurz mitrösten. Mit dem Weißwein ablöschen, die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Alles offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Nach dieser Zeit den Blumenkohl in der Suppe fein pürieren. Die Sahne einrühren, dann den Parmesan einstreuen und unter Rühren schmelzen lassen. Die restlichen Blumenkohlröschen in der Suppe erwärmen, diese mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. 1 EL Butter erhitzen und die Mandelblättchen darin unter Rühren goldgelb rösten, leicht salzen. Die Suppe in vier Suppentassen verteilen und mit Zwiebelringen, Mandeln und Kerbel bestreut servieren.