



Blumenkohlsuppe

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

2 Portionen

1	Zwiebel	1/2	Blumenkohl
40 g	Stangensellerie	100 g	Lauch
250 g	Kartoffeln	2 EL	Kokosöl
500 ml	Gemüsebrühe		Salz, Pfeffer, Muskat
	etwas Rosmarin		

Zubereitung

-
1. Die Zwiebel fein würfeln. Blumenkohl, Stangensellerie und Lauch putzen und in Stücke schneiden. Die zwei schönsten Blumenkohl-Röschen zur Seite legen.
 2. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
 3. 1 EL Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Danach das restliche Gemüse und die Kartoffeln hinzugeben und alles für 5 - 10 Minuten anbraten.
 4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze für 15 - 20 Minuten gar werden lassen.
 5. Die beiden Röschen der Länge nach halbieren und mit Kokosöl und Rosmarin anrösten.
 6. Die Suppe pürieren, mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und den gebrateten Röschen servieren.