

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
328 kcal

KOHLENHYDRATE
40,3 g

FETT
11,0 g

EIWEISS
13,6 g

BALLASTSTOFFE
14,0 g

Mittagessen

Cremige Blumenkohl-Pastinaken-Suppe

Zubereitung (20 Min.)

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
2. Zwiebel abziehen und klein schneiden.
3. Pastinake schälen, waschen und grob raspeln.
4. Ein wenig Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Pastinakenstücke ca. 2 Minuten andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe auffüllen, Blumenkohlröschen und die Kochsahne hinzufügen und alles ca. 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Anschließend pürieren.
5. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack würzen und mit Schnittlauchringen garniert servieren.

Zutaten

1 Blumenkohl, klein (ca. 310 g)
1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
200 g Pastinake
500 ml Gemüsebrühe
120 ml Kochsahne 7 % Fett
Salz
Pfeffer
Zitronenfruchtsaft
1 TL Schnittlauchröllchen