

Kürbis-Blumenkohl-Suppe



GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis entkernen und klein schneiden. Den Blumenkohl in Röschen teilen, die Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden. Einen Teil der grünen Ringe zum Garnieren beiseite legen. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln.
2. In einem Topf einen Schuss Brühe erhitzen, Zwiebelringe und Knoblauchwürfel ca. 3 Minuten andünsten. Kürbisstücke und Blumenkohlröschen dazu geben und weitere 3 Minuten dünsten. Brühe und Sojagranulat hinzufügen und ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.
3. Anschließend alles grob pürieren, Milch hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die grünen Zwiebelringe fein hacken und mit Cheddar und ein paar Blumenkohlröschen aus der Suppe zu einem Topping vermengen. Die Suppe mit der Sahne verrühren und nach Belieben mit Salz und Muskat abschmecken. Die Suppe mit dem Topping anrichten.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Blumenkohl
- 175 g Kürbis
- 100 ml Milch 1,5% Fett
- 75 g Cheddar 50% Fett, gerieben
- 30 g Sojagranulat
- 2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
- 1 TL Saure Sahne 10% Fett
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz / Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Muskatnuss
- Zitronensaft



647 kcal
Kalorien



28 g
Kohlenhydrate



29 g
Fett



46 g
Eiweiß



10 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur^{scout}