



## Blumenkohlsuppe mit Räuchermakrele

Low Carb mit Granatapfelsirup



ca. 25min



3-4 Personen

Was hier aussieht wie eine orientalische Keramik, heißt zwar unschuldig Blumenkohlsuppe, hat aber durchaus die Exotik in den kulinarischen Genen. Unser Koch Matthias hat sich eine wahrhaft aufregende Mischung ausgedacht, die – ganz Low Carb – das Beste aus diversen Welten vereint: Räuchermakrele und Granatapfelmelasse? Kein Problem. Schawarma-Gewürz und Crème fraîche? Warum nicht. Lass dich verzaubern und genieße den Moment!



- 1 Stange Lauch
- 2 Blumenkohl
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet <sup>4</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Stabmixer
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 504kcal, Fett 40.4g,  
Kohlenhydrate 14.1g, Eiweiß 18.3g



In einem Wasserkocher 1,2L Wasser aufkochen. Den **Lauch** längs halbieren, den **grünen** und **weißen Teil** getrennt in feine Streifen schneiden.



Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



Die **weißen Lauchstreifen** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. farblos anbraten. Den **Blumenkohl** zugeben, mit dem heißen Wasser ablöschen und **1 Prise Gewürzmischung** sowie das **Brühgewürz** unterrühren. Die **Suppe** einmal aufkochen lassen und ca. 10Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** gar ist.



Inzwischen die Haut vorsichtig abziehen und die **Makrele** in kleine Stücke zupfen.



Wenn der Blumenkohl weich ist, die **Crème fraîche** unterrühren und die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und der **Gewürzmischung** abschmecken. Sollte die **Suppe** sehr dickflüssig sein, ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben.



Den **restlichen Lauch** in die **Suppe** rühren und nach Belieben kurz erwärmen. Die **Suppe** auf tiefe Teller verteilen und die **Makrele** darauf anrichten. Mit der **Granatapfelmelasse** und ggf. **restlicher Gewürzmischung** garnieren und servieren.