



Blumenkohlcremesuppe mit Makrele

mit Lauchzwiebeln und Crème fraîche



20-30min



2 Personen

Es ist mal wieder Zeit für eine richtig leckere Suppe! Zu einer mit Crème fraîche und Muskatnuss verfeinerten Blumenkohlcremesuppe, die mit leckerem Räuchermakrelenfilet serviert wird, wollt ihr doch nicht allen Ernstes Nein sagen? Eben!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Stabmixer
- Küchenwaage
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 62.1g, Kohlenhydrate 15.7g, Eiweiß 21.4g



1. Blumenkohl schneiden

Den **Blumenkohl** in kleine Röschen zerteilen, den **Strunk** in kleine Würfel schneiden. Ca. **100g Blumenkohlröschen** für die **Garnitur** beiseitelegen.



2. Zwiebeln schneiden

Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in grobe Ringe, den **grünen Teil** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



3. Suppe ansetzen

Die **Blumenkohlröschen** (bis auf die **Garnitur**), die **Strunkwürfel**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. farblos anschwitzen. Mit 700-800ml Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** unterrühren. Die **Suppe** ca. 15Min. kochen lassen, bis der **Blumenkohl** weich ist.



4. Blumenkohl rösten

Die **restlichen Blumenkohlröschen** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-7Min. leicht braun anbraten.



5. Fisch zerteilen

Die **Makrele** mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke zupfen, dabei evtl. größere Gräten entfernen.



6. Suppe pürieren

Die **½ der Crème fraîche** in die **Suppe** rühren und die **Suppe** anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und **1-2 Prisen Muskat nach Geschmack** würzen. Die **Suppe** auf Teller verteilen und mit dem **gebratenen Blumenkohl**, dem **Fisch**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und der **restlichen Crème fraîche** garniert servieren.