



## TBR 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!

- 1 Blumenkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung geräuchertes  
Makrelenfilet <sup>4</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Päckchen gemahlene  
Muskatnuss

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

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



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



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



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.



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



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



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.