



Blumenkohlsuppe mit Räuchermakrele

Low Carb mit Granatapfelsirup



ca. 25min



3-4 Personen

Was 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. Orientalisches Gewürz und Crème fraîche? Warum nicht. Lass dich verzaubern und genieße den Moment!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 800g Blumenkohlreis
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Stabmixer
- 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 505kcal, Fett 40.3g, Kohlenhydrate 19.4g, Eiweiß 18.1g



1. Lauch schneiden

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



2. Suppe kochen

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.



3. Fisch vorbereiten

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



4. Suppe pürieren

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.



5. Suppe fertigstellen

Den **restlichen Lauch** in die **Suppe** rühren und nach Belieben kurz erwärmen.



6. Anrichten und servieren

Die **Suppe** auf tiefe Teller verteilen und die **Makrele** darauf anrichten. Mit der **Granatapfelmelasse** und ggf. **restlicher Gewürzmischung** garnieren und servieren.