



Blumenkohl-Pinienkern-Suppe

mit Kapern, dazu Knoblauchbaguette



20-30min



2 Personen

Die feine Blumenkohlcremesuppe mit Fenchel und Kapern wartet mit einem raffinierten Topping aus gebackenen Blumenkohlröschen, gerösteten Pinienkernen, frischem Dill und Kreuzkümmel auf. Dazu gibt es knuspriges Baguette mit Petersilie und Knoblauch. Ein Traum zum Weglöffeln!

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Kapern
- 10g frische Petersilie & Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rustikale Baguettebrötchen ^{1,6,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 593kcal, Fett 24.6g, Kohlenhydrate 68.9g, Eiweiß 20.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Wasserkocher 750ml Wasser zum Kochen bringen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen. Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Röschen schneiden. Den **Fenchel** halbieren, den Strunk entfernen und den **Fenchel** in Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob hacken.



4. Topping braten

Den **restlichen Blumenkohl** in kleinere Stücke schneiden und mit den **restlichen Pinienkernen**, dem **restlichen Kreuzkümmel**, 1TL Olivenöl, und je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten. Die **1/2 der Kapern oder nach Geschmack mehr** zugeben und 2-3Min. mitbraten. Beiseitestellen. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein hacken.



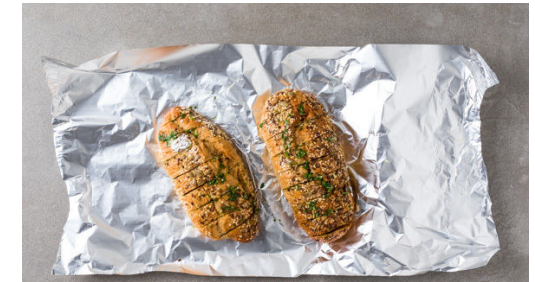
2. Gemüse garen

Ca. **3/4 des Blumenkohls**, den **Fenchel**, die **Zwiebeln**, **3/4 der Pinienkerne** und **3/4 des Kreuzkümmels** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und alles 10-15Min abgedeckt köcheln. Gelegentlich umrühren. Die **Kapern** in ein Sieb abgießen. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



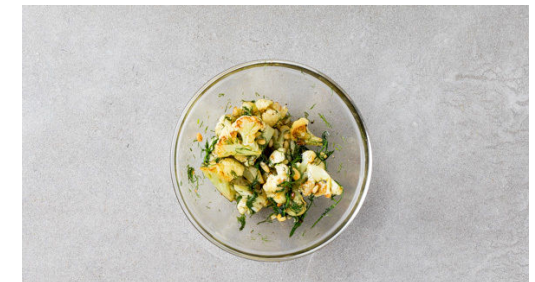
5. Suppe fertigstellen

Die **Brühe** zum **Gemüse** in den Topf gießen und gut umrühren. Die **Suppe** erneut zum Kochen bringen, dann bei niedriger Hitze ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. Den Topf vom Herd nehmen und die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Knoblauchbrot backen

Die **Petersilie** und den **Knoblauch** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz mischen. Die **Brötchen** im Abstand von 1-2cm halb durchschneiden und auf ein Stück Alufolie legen. Die **Petersilien-Knoblauch-Mischung** in die Einschnitte streichen, dann die **Brötchen** in der Alufolie einwickeln und im Ofen ca. 10Min. backen.



6. Topping fertigstellen

Den **Dill** unter die **Blumenkohl-Pinienkern-Mischung** rühren. Die **Suppe** auf Teller oder Schüsseln verteilen und mit der **Blumenkohl-Pinienkern-Mischung** garniert servieren. Das **Knoblauchbrot** dazu reichen.