



Blumenkohlsuppe mit Räucherforelle

mit Crème fraîche und Muskatnuss



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 Räucherforellenfilet serviert wird, wollt ihr doch nicht allen Ernstes Nein sagen? Eben!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung geräuchertes Forellenfilet ⁴
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Küchenwaage
- 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 582kcal, Fett 47.7g, Kohlenhydrate 12.3g, Eiweiß 22.0g



1. Blumenkohl schneiden

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



2. Zwiebeln schneiden

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



3. Suppe ansetzen

Die **Blumenkohlröschen** bis auf die **Garnitur**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 2-3EL 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

Den **Fisch** mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



6. Suppe pürieren

Die **1/2 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.