



Blumenkohl-Maronen-Suppe mit Kräuteröl

dazu Crostini mit Pflaumen-Gewürz-Chutney



40-50min



2 Personen

Es ist kalt draußen, aber bei dir zieht ein köstlicher und wärmender Duft durch die Wohnung: eine samtig-cremige Suppe mit Blumenkohl, Maronen und Thymian wird durch das selbstgemachte Kräuteröl farblich und geschmacklich zum wahren Genuss. Dazu gibt es Crostini mit einem feinen Pflaumenchutney-Aufstrich, die so lecker sind, dass sie fast vom Teller verschwinden, bevor die Suppe fertig ist. Frohes Schlemmen!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Blumenkohl
- 5g Thymian
- 250g vorgegarte Maronen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200ml Kochsahne²
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Baguettebrötchen¹
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney³

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch²
- 3EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Die Suppe kann 1-2 Tage im Voraus zubereitet werden. Abgekühlt im Kühlschrank lagern und zum Aufwärmen langsam und unter Rühren erwärmen, dabei ggf. etwas Wasser zugeben.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1146kcal, Fett 74.3g, Kohlenhydrate 95.8g, Eiweiß 19.9g



1. Zwiebeln anschwitzen

In einem Wasserkocher 400ml Wasser zum Kochen bringen, dabei die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln, dann in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 3-4Min. glasig anschwitzen.



4. Suppe pürieren

Den Topf vom Herd nehmen. Die **Sahne** zugeben und die **Suppe** fein pürieren. Mit mehr **Brühgewürz** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Falls die **Suppe** im Voraus zubereitet wird, sollte sie nun auskühlen und dann im Kühlschrank aufbewahrt werden.



2. Suppe ansetzen

Den **Blumenkohl** in grobe Stücke schneiden. Den **Thymian** fein hacken und mit dem **Blumenkohl**, den **Maronen**, der **½ des Brühgewürzes**, 300ml heißem Wasser aus dem Wasserkocher und 150ml Milch in den Topf geben. Ggf. mehr Wasser zugeben, bis alles vollständig bedeckt ist. Einmal aufkochen, dann bei mittlerer Hitze abgedeckt ca. 20Min. köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** weich ist.



5. Crostini rösten

1EL Butter weich werden lassen. Das **Brot** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden, auf einem Backblech (ohne Papier!) platzieren und im vorgeheizten Backofen in ca. 2Min. leicht goldbraun rösten, dann wenden und weitere ca. 2Min. rösten, bis die **Crostini** knusprig sind.



3. Kräuteröl zubereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Petersilie** und den **Schnittlauch** grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Kräuter**, **1EL Zitronensaft**, **4EL Olivenöl** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stabmixer abspülen.



6. Crostini verfeinern

Die weiche Butter mit dem **Pflaumenchutney** vermengen und auf die **Crostini** streichen. Die **Blumenkohl-Maronen-Suppe** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit dem **Kräuteröl** beträufeln und mit den **Crostini** servieren.