



## Stremellachs an Blumenkohlcremesuppe

dazu knuspriges Kräuter-Vollkornbaguette



ca. 25min



3-4 Personen

Lass dich verzaubern und genieße den Moment mit dieser feinen Blumenkohluppe, die mit Granatapfelsirup garniert und mit saftigem Stremellachs serviert wird. Dazu reichst du ein knuspriges Kräuterbaguette mit Schnittlauch und Petersilie. Wozu da noch ins Restaurant gehen?

## Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 2 kleine Blumenkohl
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche<sup>2</sup>
- 2 Pck. Granatapfelmelasse
- 2 Pck. ASC-Stremellachs<sup>1</sup>

## 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 (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 566kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 14.8g, Eiweiß 35.6g



### 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. Blumenkohl schneiden

Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



### 3. 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.



### 4. Fisch vorbereiten

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



### 5. 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.



### 6. Suppe fertigstellen

Den **restlichen Lauch** in die **Suppe** rühren und nach Belieben kurz erwärmen. Die **Suppe** auf tiefe Teller verteilen und die **Makrele** darauf anrichten. Mit der **Granatapfelmelasse** und ggf. **restlicher Gewürzmischung** garnieren und servieren.