



RS Blumenkohlsuppe mit Stremellachs

verfeinert mit Granatapfelsirup



ca. 25min



2 Portionen

Lass dich verzaubern und genieße den Moment mit dieser feinen Blumenkohlsuppe, 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
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,4}
- 1 Pck. ASC-Stremellachs ¹
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 Pck. Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Stabmixer
- Messbecher

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

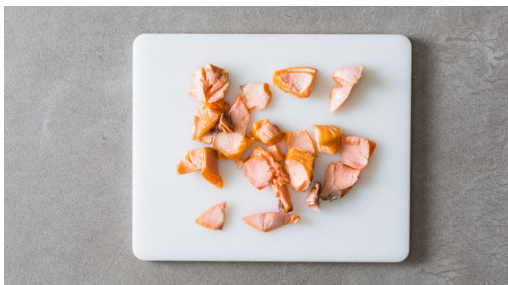
Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 53.0g, Kohlenhydrate 48.8g, Eiweiß 34.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 600ml Wasser aufkochen. 2EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. Den **Lauch** längs halbieren, den **grünen** und **weißen Teil** getrennt in feine Streifen schneiden. Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten entfernen. Die **Kräuter** möglichst fein schneiden und mit der weichen Butter vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Suppe kochen

Die **weißen Lauchstreifen** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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.



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.



3. Brötchen aufbacken

Das **Brötchen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 4-5Min. im Ofen aufbacken.



6. Suppe fertigstellen

Den **restlichen Lauch** in die **Suppe** rühren und nach Belieben kurz erwärmen. Das **Brötchen** in Scheiben schneiden und mit diese mit der **Kräuterbutter** bestreichen. Die **Suppe** auf tiefe Teller verteilen und den **Lachs** darauf anrichten. Mit der **Granatapfelmelasse** und ggf. **restlicher Gewürzmischung** garnieren und mit dem **Kräuterbaguette** servieren.