



Blumenkohlsuppe mit Räucherforelle

mit Crème fraîche und Muskatnuss



20-30min



3-4 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!

- 2 Blumenkohl
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Zwiebeln
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen geräuchertes
Forellenfilet ⁴
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen gemahlene
Muskatnuss

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- großer Kochtopf
- kleine Pfanne
- Küchenwaage
- Stabmixer
- Messbecher

Allergene
Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 529kcal, Fett 42.1g,
Kohlenhydrate 19.9g, Eiweiß 21.1g



Den **Blumenkohl** in kleine Röschen zerteilen, dabei den Strunk entfernen. Ca. **200g Blumenkohlröschen** für die **Garnitur** beiseitelegen.



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



Die **Blumenkohl**röschen bis auf die **Garnitur**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. farblos anschwitzen. Mit 800ml-1L Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** unterrühren. Die **Suppe** ca. 15Min. kochen lassen, bis der **Blumenkohl** weich ist.



Die **restlichen Blumenkohlröschen** in einer kleinen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 6-7Min. leicht braun anbraten.



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



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.