



Blumenkohl-Fenchel-Suppe mit Pinienkernen

dazu knuspriges Knoblauchbaguette



20-30min



4 Portionen

Die feine Blumenkohlcremesuppe mit Fenchel und Kapern wartet mit einem raffinierten Topping aus gebratenen Blumenkohlröschen, Pinienkernen, frischem Dill und einem Hauch Kreuzkümmel auf. Dazu gibt es knuspriges Baguette mit Petersilie und Knoblauch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Fenchelknollen
- 1 Zwiebel
- 30g Pinienkerne
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 20g Dill & Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 1 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Alufolie
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 489kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 46.3g, Eiweiß 13.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Röschen schneiden. Den **Fenchel** halbieren, Strunk und Stiele entfernen, dann grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls grob würfeln.



4. Topping braten

Den **restlichen Blumenkohl** in kleinere Stücke schneiden und mit den **restlichen Pinienkernen**, der **restlichen Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Dann die **Kapern** 2-3Min. mitbraten. Anschließend beiseitestellen.



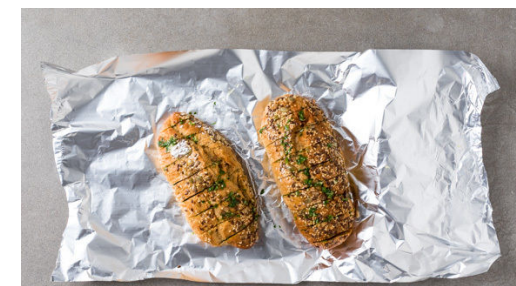
2. Gemüse garen

In einem großen Topf ca. $\frac{3}{4}$ des **Blumenkohls**, den **Fenchel**, die **Zwiebeln**, ca. $\frac{3}{4}$ der **Pinienkerne** sowie ca. $\frac{3}{4}$ der **Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und alles 10-15Min abgedeckt köcheln, gelegentlich umrühren. Inzwischen die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Suppe fertigstellen

Die **Brühe** zum **Gemüse** in den Topf gießen und gut umrühren. Die **Suppe** erneut zum Kochen bringen, dann bei niedriger Hitze ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. Den Topf vom Herd nehmen und die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Knoblauchbrot backen

Die **Petersilie** und den **Knoblauch** mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Brötchen** im Abstand von 1-2cm zur Hälfte einschneiden und auf ein Stück Alufolie legen. Die **Petersilien-Knoblauch-Mischung** in die Einschnitte streichen, dann die **Brötchen** in der Alufolie einwickeln und im Ofen ca. 10Min. backen.



6. Topping fertigstellen

Die **Dillspitzen** abzupfen, fein hacken und unter die **Blumenkohl-Pinienkern-Mischung** rühren. Die **Suppe** auf Teller oder Schüsseln verteilen und mit der **Blumenkohl-Pinienkern-Mischung** garniert servieren. Das **Knoblauchbrot** dazu reichen.