



Blumenkohlsuppe mit Räuchermakrele

Low Carb mit Granatapfelsirup



ca. 25min



3-4 Personen

Was hier aussieht wie eine orientalische Keramik, heißt zwar ganz unschuldig Blumenkohlsuppe, hat aber durchaus die Exotik in den kulinarischen Genen. Unser Koch Matthias hat sich eine wahrhaft aufregende Mischung ausgedacht, die - ganz Low Carb - das Beste aus diversen Welten vereint: Räuchermakrele und Granatapfel? Kein Problem. Schawarma-Gewürz und Crème fraîche? Warum nicht. Lass dich verzaubern und genieße den Moment!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 2 Blumenkohle
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen geräuchertes Makrelenfilet⁴
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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 (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 506kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 18.2g, Eiweiß 29.9g



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 würzen. 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.