



Blumenkohl-Fenchel-Suppe mit Pinienkernen

dazu knuspriges Knoblauchbaguette



20-30min



2 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

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 15g Pinienkerne
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Alufolie
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1).

Kann Spuren enthalten von: Milch, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 50.5g, Eiweiß 15.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 750ml 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**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Dann die **½ der Kapern oder mehr** 2-3Min. mitbraten. Anschließend beiseitestellen.



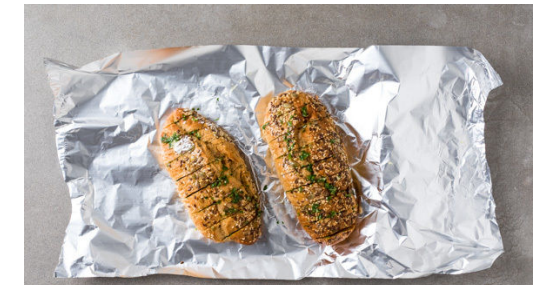
2. Gemüse garen

In einem mittelgroßen Topf ca. **¾ des Blumenkohls**, den **Fenchel**, die **Zwiebeln**, ca. **¾ der Pinienkerne** sowie ca. **¾ der Gewürzmischung** mit 1EL 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.



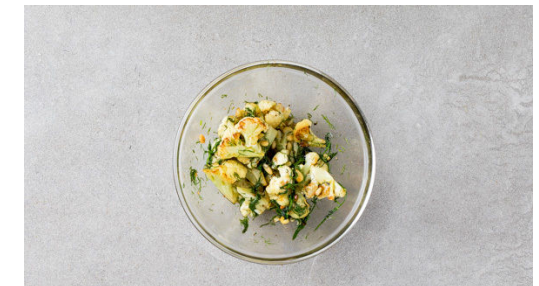
5. Suppe fertigstellen

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 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen. Das **Brötchen** im Abstand von 1-2cm zur Hälfte einschneiden und auf ein Stück Alufolie legen. Die **Petersilien-Knoblauch-Mischung** in die Einschnitte streichen, dann das **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.