



Blumenkohlcremesuppe mit Pekannüssen

dazu Blauschimmelkäse-Aprikosen-Toast



30-40min



2 Personen

Achtung, Achtung! Hier kommt eine echte Geschmacksbombe! Eine himmlisch cremige Blumenkohlsuppe mit aromatischer Knoblauch- und Thymiannote sowie knusprigem Pekannuss-Topping. Dazu servierst du gegrillten Toast mit geschmolzenem Blauschimmelkäse und als fruchtigem Kontrast ein leckeres Aprikosenchutney. Müssen wir noch mehr sagen? Eine Aromaexplosion, die nur von den begeisterten Ausrufen deiner Liebsten übertönt wird!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 5g Thymian
- 1 Packung Pekannuskerne ¹⁵
- 1 Packung Blauschimmelkäse ⁷
- 1 Päckchen Aprikosenchutney ¹⁰
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 26.3g



1. Gemüse schneiden

Den **Blumenkohl** in 2-3cm große Röschen schneiden, den **Strunk** in gleich große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Knoblauchzehen** schälen und jeweils in 2-3 Stücke schneiden.



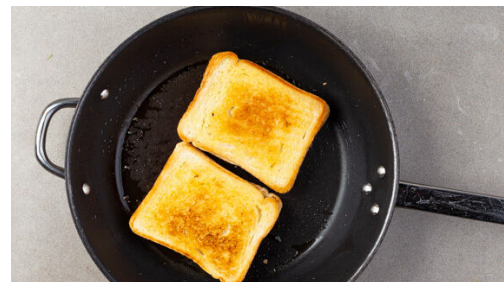
4. Topping zubereiten

Während die **Suppe** kocht, die **restlichen Blumenkohlröschen** in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Die **Pekannüsse** grob hacken. Den **Blumenkohl** und den **übrigen Thymian** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Nüsse** zugeben und kurz mitrösten. Das **Topping** auf einem Teller beiseitestellen.



2. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 2-4Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** leicht gebräunt sind.



5. Toast zubereiten

Den **Käse** in dünne Scheiben schneiden. **2 Toastscheiben** mit dem **Chutney** bestreichen und mit dem **Käse** belegen, mit dem **übrigen Toast** abdecken. 1TL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und gleichmäßig verteilen. Die **Toasts** auf jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis der **Käse** geschmolzen ist und die **Toasts** goldbraun sind.



3. Suppe kochen

Die **Strunkstücke** und ca. **3/4 der Blumenkohlröschen** in den Topf geben und 800ml heißes Wasser angießen. Das **Brühgewürz** und die **1/2 des Thymians** unterrühren und die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen.



6. Suppe pürieren

Den **Thymian** entfernen und die **Suppe** mit einem Stabmixer möglichst glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Suppe** mit 1-2TL (hellem) Essig verfeinern. Die **Suppe** mit dem **Blumenkohl-Nuss-Topping** anrichten. Die **Toasts** diagonal halbieren und zur **Suppe** servieren.