



Blumenkohl-Lauch-Suppe

dazu Toast mit Cheddar und Zwiebelmarmelade



ca. 25min



2 Personen

Dieses Süppchen hat es in sich! Was genau, willst du wissen? Na, dann pass mal auf: Blumenkohl und Lauch sind die Hauptakteure, aber so richtig geschmackvoll wird es erst mit den Apfelstückchen, die dem Ganzen das gewisse Etwas verleihen. Dazu servierst du knusprig angebratenen Käsetoast, der dank der würzig-süßen Zwiebelmarmelade extra lecker daherkommt. Noch ein paar Spritzer Balsamicocreame – und das Kunstwerk ist vollendet!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Apfel
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung veganes Toastbrot ¹
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade ¹²
- 100g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Balsamicoreme ¹²

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ³
- 1 EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 808kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 26.3g



1. Suppe ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den **Blumenkohl** ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Den **Lauch**, den **Knoblauch** und die **Äpfel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



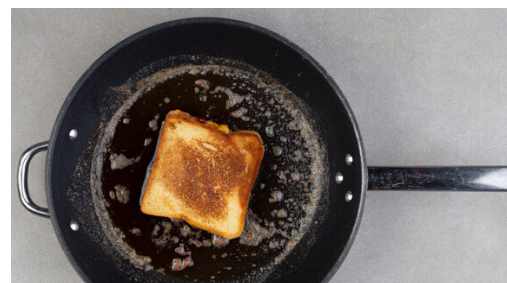
4. Toast vorbereiten

Die **Toastscheiben** auf einer Seite mit insgesamt 1EL Mayonnaise, auf der anderen Seite mit der **Zwiebelmarmelade** bestreichen. Die **1/2 der Toastscheiben** auf der Zwiebelmarmeladeseite mit dem **Käse** belegen und mit den **übrigen Toastscheiben**, Mayonnaiseseite nach außen, abdecken.



2. Blumenkohl zufügen

Den **Blumenkohl** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Toast braten

Die **Sandwiches** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze abgedeckt 4-5Min. braten, wenden und bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. goldbraun und knusprig braten.



3. Suppe kochen

Das **Brühgewürz** mit 800ml Wasser in den Topf geben. Nach Bedarf mehr Wasser zufügen, sodass die Zutaten vollständig von Flüssigkeit bedeckt sind. Die **Suppe** bei mittlerer Hitze abgedeckt 12-15Min. kochen, bis der **Blumenkohl** weich ist.



6. Suppe pürieren

Die **Suppe** mit der **Crème fraîche** und 1TL hellem Essig glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr Essig abschmecken. Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit der **Balsamicoreme** garnieren. Den **Toast** diagonal halbieren und mit der **Suppe** servieren.