

Blumenkohl-Frischkäse-Suppe

Montag, 28. Juni 2010

10:33

Blumenkohl-Frischkäse-Suppe

12 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Pro Portion:

E: 8 g, F: 17 g, Kh: 18 g,

kJ: 1128, kcal: 269

■ **2 Köpfe Blumenkohl**

(je 1–1,2 kg)

■ **1750 ml (1¾ l)**

Gemüsebrühe

■ **500 ml (½ l) Milch**

■ **200 g Doppelrahm-Frischkäse**

■ **3–4 EL Zitronensaft**

■ **Salz**

■ **geriebene Muskatnuss**

■ **8 Scheiben Weißbrot**

■ **100 ml Traubenkernöl**

■ **5–6 Kerbelzweige**

1 Blätter und schlechte Stellen vom Blumenkohl entfernen und den Strunk abschneiden. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen.

2 Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Blumenkohl und Milch dazugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3 Blumenkohl mit Kochflüssigkeit pürieren. Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Muskatnuss hinzufügen, alles nochmals kurz durchmischen und erhitzen.

4 Weißbrot in kleine Würfel schneiden und mit Traubenkernöl in einer Pfanne goldbraun rösten. Kerbel abspülen, abtropfen lassen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Brotwürfeln und Kerbelblättchen garniert servieren.

Erfasster Bildschirmausschnitt: 28.06.2010 10:33