



Blumenkohl-Suppe mit Frühlingskräuter-Pesto

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Parmesan	70 g
Petersilie, frisch	40 g
Salz	0.5 TL
Zitronensaft	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	60 ml
Zwiebeln, gelb	80 g
Blumenkohl	400 g
Kartoffeln, mehligkochend	100 g
Gemüsebrühe	750 ml
Schlagsahne	100 ml
Eiweißbrot	2 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Für das Pesto 1 Knoblauchzehe schälen. Parmesan entrinden und in Stücken zusammen mit der Knoblauchzehe in den Mixbehälter geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls in den Mixbehälter geben. Alles mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und ½ TL Salz hinzufügen. Zitronensaft, 1 Prise Pfeffer und 40 ml Olivenöl zugeben. Erneut mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 8 mixen. Bei Bedarf mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und Vorgang wiederholen. Pesto umfüllen und Mixbehälter ausspülen.
2. Für die Suppe Zwiebel schälen und vierteln. 1 Knoblauchzehe schälen und mit Zwiebel in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und 2 EL Olivenöl zugeben. Alles ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/2 Min. dünsten.
3. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Blumenkohlröschen in den Mixbehälter geben. Kartoffel schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in den Mixbehälter geben und mit Blumenkohlröschen ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste/1 Min./110 °C dünsten.
4. Zimmerwarme Gemüsebrühe, 1½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer hinzugeben und mit eingesetztem Messbecher 20 Min./Stufe 1/110 °C kochen.

5. Zimmerwarme Sahne hinzufügen und Suppe mit eingesetztem Messbecher 1 Min./Stufe 5–8 schrittweise ansteigend pürieren.
6. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 2 verrühren.
7. Eiweißbrot in 1 cm große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. 5 Min. knusprig rösten.
8. Suppe mit Pesto und Croûtons servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	261 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	17 g