



Blumenkohlsuppe mit Blätterteig-Bäumchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Blumenkohl	1 St.
Äpfel, grün	1 St.
Öl	6 EL
Gemüsebrühe	800 ml
Mandeln, gehobelt	6 EL
Petersilie, frisch	15 g
Dill, frisch	10 g
Blätterteig	1 St.
Salz	
Pfeffer, weiß	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab, Spieße

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Blätter vom Blumenkohl abschneiden, Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Blumenkohl und Apfelwürfel zugeben und für weitere ca. 3 Min. farblos anbraten. Mit Brühe ablöschen und ca. 20 Min. köcheln.
3. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandelblättchen darin fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. In einem hohen Gefäß Kräuter, 4 EL Öl und 2 EL Mandeln pürieren.
4. Blätterteig auf einem Brett ausrollen und längs in 4 etwa 6 cm breite Streifen schneiden. Jeden Teig-Streifen mit Pesto bestreichen, längs umklappen und eindrehen. Teigstreifen schlangenförmig auf einen Holzspieß stecken, dabei zur Spitze hin immer kleiner werden. Blätterteig-Bäumchen auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen ca. 15 Min. backen.
5. Blumenkohlsuppe im Topf fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohlsuppe in Tellern anrichten, mit gerösteten Mandeln bestreuen und mit Blätterteig-Bäumchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	573 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	34 g