

Zutatenliste

Blumenkohlsuppe

Anzahl	Einheit	Zutat
2	Stück	Vollkorn-Zwieback
1.00		Kartoffel
0.50		kleinen Blumenkohl
300.00	ml	Gemüsebrühe
1.00		Möhre
50.00	g	Zuckerschoten
0.00		Pfeffer
0.00		Muskatnuss
1.00	TL	Zitronensaft
1.00	EL	gemischte, gehackte Kräuter
1.00	EL	Saure Sahne (10 % Fett)

Zubereitung

Kartoffel schälen und würfeln, Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, beides in Brühe ca. zehn Minuten garen. Möhre schälen und raspeln, Zuckerschoten putzen und waschen, beides zugeben und weitere fünf Minuten dünsten.

Gemüse mit einer Gabel etwas zerdrücken und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Kräuter und Saure Sahne unterrühren. Mit Zwiebacken servieren.