

Hier und heute



Cremige Blumenkohlsuppe

Koch Lars Middendorf macht für die schnelle Feierabendküche eine wärmende Blumenkohlsuppe mit Vollkorn-Pfannbrot. Das geht fix und einfach, ist lecker und dabei richtig gesund.

Das Rezept

Cremige Blumenkohlsuppe

von Lars Middendorf

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 3 mehligkochende Kartoffeln (ca. 300 g, alternativ 1 Süßkartoffel)
- 1 Liter Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 2 Zweige Thymian
- 100 ml saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- 2 Zweige Kerbel

Vollkorn-Pfannbrot

- 160 ml Milch
- 50 ml Olivenöl
- 200 g Dinkelmehl, 630er
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Honig
- ½ TL Salz

Zubereitung

Zunächst die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Beides in einem hohen Topf mit dem Olivenöl anrösten.

Währenddessen den Blumenkohl vom Strunk und Blättern befreien und kleine Röschen abtrennen.

Die Kartoffeln schälen und in fingergroße Würfel schneiden. Kartoffelstücke und Blumenkohlröschen mit in den Topf geben, kurz anrösten und dann mit der Brühe ablöschen. Den Thymian abzupfen und mit in den Topf geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und dann für circa 15 Minuten köcheln.

Für das Brot alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten. In vier Teile teilen und diese flach und rund ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen nacheinander für circa 2 Minuten von jeder Seite hellbraun ausbacken.

Danach die Suppe pürieren, abschmecken und dann in Teller füllen. Mit einem Klecks saurer Sahne und ein paar Blättern Kerbel ausgarnieren.

Die Suppe mit dem Brot zum Dippen servieren.

Guten Appetit!