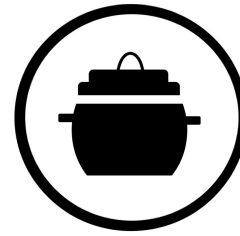


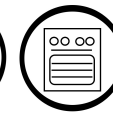
Blumenkohl Suppe mit Martini



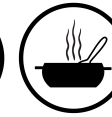
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten
TM 10 Minuten



180°
15 Min



30 Min
kochen



Laktose*
frei



Thermomix®
geeignetes Rezept

300g Blumenkohl

Blumenkohl waschen und vorbereiten. Wenn wir Suppe machen, musst du nicht viele Blätter abschneiden, da wir diese gut verarbeiten können.

Backpapier
Olivenöl

Den Blumenkohl dann in Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Olivenöl bestreichen und im Ofen bei 180° Grad in der Mitte 15 Minuten anrösten.

1L Gemüse-Bouillon

Anschliessend den Blumenkohl in einem grossen Topf mit Gemüse-Bouillon 30 Minuten kochen oder im Thermomix 30 Minuten bei 90° auf Stufe 2 erhitzen.

2Stk Stiel-Broccoli
2EL Mandel Blätter
Olivenöl

Den Stiel-Broccoli in Stücke schneiden und in Olivenöl zusammen mit den Mandelblättchen anrösten.

2dl Rahm oder Kokosmilch*
1dl Martini
Salz und Pfeffer

Danach kannst du die Suppe direkt im Mixtopf 10 Sekunden auf Stufe 10 pürieren oder mit einem Stabmixer in der Pfanne. Rahm und Martini hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz pürieren. In heisse Teller umfüllen und mit dem Broccoli und den Mandelblättchen dekorieren. Heiß geniessen!

