

Blumenkohlsuppe mit Würstchen

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

500 g tiefgekühlter Blumenkohl

4 EL Öl, z. B. Sonnenblumenöl

2 Knoblauchzehen

1 TL orientalische Würzmischung oder Curry

1,2 l Bouillon

1,5 dl Halbrahm

1 Bund Koriander

4 Schweinswürstchen, z. B. Fürtüfeli

Blumenkohl in etwas Öl andünsten. Knoblauch dazu-pressen, Würzmischung beigegeben und kurz mitdünsten. Bouillon und Rahm dazugiessen. Suppe 15–20 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Hälfte des Korianders hacken, mit restlichem Öl mischen. Einige Blumenkohlroschen aus der Suppe heben und mit Korianderöl mischen. Restliches Gemüse in der Suppe pürieren. Würstchen in der Suppe erhitzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Suppe mit Blumenkohlroschen und Würstchen anrichten. Restlichen Koriander darüberstreuen.

Pro Person ca. 12 g Eiweiss, 30 g Fett,
7 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/380 kcal



30
MINUTEN
Für Einsteiger



DENNER WEIN-TIPP

Gérard Bertrand
Narbo Martius, 2019,
Frankreich, 75 cl

9.95