

Blumenkohl-Chowder mit Sellerie und Speck

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Knackiger, grüner Sellerie muss einfach mit ins Süsschen

Blumenkohl-Röschen, Stangensellerie und ein paar Möhren bilden gemeinsam mit fein gehacktem Knoblauch und Zwiebeln die Basis für das Süsschen. Stangensellerie gehört zu meinen Lieblingsgemüse. Im Gegensatz zur Knolle sind die knackigen Stängel deutlich milder im Geschmack und lassen sich prima roh mit etwas Dip knabbern. Die äußeren, kräftigen Selleriestangen solltest du schälen, sonst darfst du später widerspenstige Fasern aus den Zähnen pulen.



Blumenkohl lässt Chowder cremig und mild werden.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Scheiben Speck
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 Stiele Stangensellerie
- 1 Blumenkohl
- 3 Esslöffel Butter
- 30 g Mehl
- 1 l Hühner- und Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Es war so klar: Schwester krank, Freund schnieft auch verdächtig und schon hat es mich gleich mit erwischt. Ich habe mir eine dicke Erkältung eingefangen und verbringe den Großteil des Tages damit, nach Hustenbonbons und Taschentüchern zu fischen. Blumenkohl-Chowder – eine cremige Gemüsesuppe aus den USA – ist jetzt genau das Richtige, um mich aufzuwärmen. Außerdem ist sie so lecker, dass du keine Erkältung vortäuschen musst, um sie nachkochen zu dürfen.

Blumenkohl-Chowder mit Sellerie und Speck

Amerikanische Chowder sind eigentlich so reichhaltig, dass sie schon fast als Eintöpfe durchgehen. Ich mag sie ein bisschen leichter und verwende daher rund 1,25 Liter Flüssigkeit, um meine Suppe anzusetzen. Du kannst die Menge um rund 1/4 reduzieren, um die Brühe sämiger zu machen. Richtig lecker wird die Suppe natürlich mit selbstgemachter Hühner- oder Gemüsebrühe aus dem Vorrat, aber auf die Schnelle tut es auch ein Brühwürfel.



Als knuspriges Extra: Ein wenig angebratener Speck.

Ok, Gemüse ist gesund und schmeckt. Aber wenn du wie ich auf das kleine, sündige Extra nicht verzichten willst, mogelst du ganz unten im Einkaufskorb noch eine Packung Frühstücksspeck in die Küche. In Streifen geschnitten und kross angebraten macht sich der Speck perfekt als würzige Einlage. Veggie geht's natürlich auch: Einfach ein paar Vollkorncroûtons in Knoblauchbutter anbraten oder Pinienkerne in einer Pfanne (ohne Fett) anrösten und über der Suppe verteilen. Noch etwas fein gehackte Petersilie und fertig!

Für mich heißt es: Ab auf die Couch, unter eine warme Decke und jetzt erst mal Suppe schlürfen.

- 1 -

Blumenkohl grob zerkleinern. Knoblauchzehen fein hacken. Zwiebeln und Möhren würfeln. Stangensellerie ggf. schälen und in Ringe schneiden.

- 2 -

2 EL Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Knoblauch, Zwiebeln, Möhren und Sellerie (du

kannst ein paar Ringe zum Garnieren verwahren) dazugeben und unter Rühren etwa 3-4 Minuten anbraten. Blumenkohl und Lorbeerblätter hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten.

- 3 -

Restliche Butter in den Topf geben und schmelzen lassen. Gemüse mit Mehl bestreuen und gut verrühren. Nach und nach Hühner- oder Gemüsebrühe sowie Milch einrühren und andicken lassen. Chowder kurz aufkochen. Dann Hitze reduzieren und Gemüse etwa 12-15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Petersilie fein hacken. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig anbraten. Chowder auf Suppenteller verteilen, mit Petersilie, Sellerie und knusprigen Speckstreifen bestreuen und servieren.