

Blumenkohlsuppe mit Haselnuss-Minz-Pesto

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
1 Esslöffel Olivenöl
1 Lorbeerblatt
1 Prise(n) Kurkuma
Salz, Pfeffer
750 ml Mandelmilch

Für das Pesto

1 Bund Minze
3 Esslöffel gehackte Haselnüsse
3 Esslöffel Olivenöl

Besonderes Zubehör

Stabmixer

- 1 -

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Zwiebel schälen und würfeln.

- 2 -

Olivenöl im Topf erhitzen und Zwiebelwürfel 1 Minuten glasig braten. Hitze reduzieren, Blumenkohl hinzufügen und abgedeckt 10 Minuten garen. Lorbeerblatt und Kurkuma dazugeben.

- 3 -

Blumenkohl mit Mandelmilch ablöschen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlsuppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren.

- 4 -

Für das Pesto Minzblätter von den Stängeln zupfen und hacken. Minze mit gehackten Haselnüssen und Olivenöl vermischen.

- 5 -

Blumenkohlsuppe mit dem Haselnuss-Minz-Pesto servieren.

Mmmh ... cremig, mild und mit einem Hauch Extravaganz präsentiert sich das wohltuende Süppchen. Blumenkohl sorgt für die Gemüsegrundlage, Mandelmilch für die Cremigkeit. Für die besondere Note - ein selbstgemachtes Pesto aus frischer Minze, Haselnüssen und Olivenöl.