



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

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.

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.

- 1 -