

Leicht & vegan: Kartoffelsuppe mit geröstetem Blumenkohl

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl
4 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. Kreuzkümmel
500 g Kartoffeln
1 Schalotte
600 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll Cashewkerne
300 ml Mandelmilch
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer
1 Handvoll Petersilie

Wenn du dich kalorienarm ernähren möchtest, musst du Kartoffeln nicht von deinem Speiseplan streichen. Die gesunde Knolle ist mit 70 kcal/100 g ein vergleichsweise schlanker Sattmacher - besonders dann, wenn sie als Suppe daherkommt.

Es muss ja nicht gleich eine sahnige Kartoffelcremesuppe sein ... Mit Mandelmilch wird das Ergebnis genauso cremig und noch dazu vegan. Außerdem kannst du einen

Teil der Kartoffeln durch gerösteten Blumenkohl ersetzen. So wird deine Suppe nicht nur leichter, sondern durch die Röstaromen auch noch feiner im Geschmack. Von dieser Suppe kannst du dir ohne schlechtes Gewissen einen großen Teller gönnen. Oder besser zwei.

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Blumenkohl und Knoblauch mit 3 EL Olivenöl, Kreuzkümmel und Paprikapulver vermengen.

- 2 -

Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und 25 Minuten im Ofen garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchmischen und wenden.

- 3 -

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Restliches Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotte anbraten. Kartoffelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 2 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen.

- 4 -

Suppe 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Cashewkerne in einer Pfanne anrösten und mit 3 EL Blumenkohl zu einem Topping vermengen. Restlichen Blumenkohl und Mandelmilch zur Suppe geben.

- 5 -

Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken. Suppe mit Petersilie und

Leicht & vegan: Kartoffelsuppe mit geröstetem Blumenkohl

Blumenkohl-Cashew-Topping servieren.