

# Karfiolcremesuppe

Fettarm, gesund, lecker und für die vegetarische Küche geeignet: ein tolles Rezept für milde Karfiolcremesuppe.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 25 min

**Gesamtzeit:** 35 min



## Zutaten

1 Bund	<a href="#">Karfiol</a>
3 EL	<a href="#">Butter</a>
740 ml	Kalbssuppe
240 ml	<a href="#">Schlagobers</a>
1 Prise	Kümmel
1 Prise	Dille
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
1 Prise	<a href="#">Pfeffer</a>
1 Schuss	Essig
1 Handvoll	Sonnenblumenkerne
1 Prise	Schnittlauch

## Zubereitung

1. Für die **Karfiolcremesuppe** den Karfiol waschen und in kleine Röschen teilen. Die Karfiolröschen in gebräunter Butter andünsten. Anschließend das Ganze mit Suppe und Schlagobers aufgießen. Mit gemahlenen Kümmel, Dille, Salz und wenig Pfeffer würzen.
2. Ca. 20 Minuten die Karfiolcremesuppe köcheln lassen. Die Suppe mit dem Mixer pürieren und vor dem Anrichten noch einmal mit dem Stabmixer aufwirbeln.
3. Nach Belieben die Karfiolcremesuppe mit Schnittlauch oder Sonnenblumenkerne servieren, einen Schuss Essig hinzugeben und genießen.

## **Tipp**

Man kann auch zusätzlich Karotten in die Suppe geben und pürieren. Die Karfiocremesuppe ist die ideale Vorspeise zu vielen Hauptgerichten.