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	Karfiol
3 EL	Butter
740 ml	Kalbssuppe
240 ml	Schlagobers
1 Prise	Kümmel
1 Prise	Dille
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
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.