# Karfiolsuppe

Feine Karfiolsuppe, kalorienarm und gesund. Das leckere Rezept eignet sich auch für die vegane Küche.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 55 min

**Gesamtzeit:** 1,2 h

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 800 g | Karfiol |
| 1 Stk. | Erdapfel |
| 0.5 Stk. | Zwiebel |
| 2 EL | Pflanzenöl |
| 1 Prise | Muskat |
| 1 Prise | Piment |
| 1 Prise | Suppenwürze |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Petersilie |

## Zubereitung

1. Bei diesem Rezept für **Karfiolsuppe** kocht man den ganzen Karfiol samt Blättern und Strunk. Zuvor einige Röschen als Einlage zur Seite legen.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Einen großen Topf mit Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel rösten, bis sie goldgelb anlaufen. Mit heißem Wasser übergießen. Den Karfiol hineinlegen. Mit Muskat, Salz, Piment und Suppengewürz abschmecken, zum Kochen bringen.

3. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel um die 50 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Nach der Garzeit die Suppe abseihen und erneut aufkochen.

4. Die abgezweigten Karfiolröschen sowie die Erdapfelwürfel zufügen und einige Minuten köcheln, bis das Gemüse bissfest ist. Noch einmal abschmecken und mit Petersilie sofort servieren.

## Tipp

Die Karfiolsuppe mit frischen Kräutern nach Wunsch garnieren, zum Beispiel mit Zitronenmelisse oder Schnittlauch.