

# KARFIOLSUPPE MIT CROUTONS

Blumenkohlsuppe

Rezept von [www.daskochbuch.eu](http://www.daskochbuch.eu)



## Zutaten:

- 700 g Karfiol / Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Mehl
- 1 l Gemüsesuppe
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Creme Fraîche
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Kümmel gemahlen
- Salz
- Pfeffer

## Croutons:

- 3 Toastscheiben
- etwas Öl

## Zubereitung:

Karfiol in Röschen zerteilen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in Stücke schneiden und in Rapsöl glasig rösten. Mit Mehl stauben, Karfiol zur Zwiebel geben, mit Gemüsesuppe aufgießen und auf kleiner Stufe weich kochen.

Für die Croutons Toastbrot entrinden, in Stücke schneiden und in heißem Öl rasch zu goldbrauner Farbe braten.

Einige kleine Karfiolröschen für die Garnitur mit der Schaumkelle aus dem Topf fischen, die restliche Suppe fein pürieren, Creme Fraîche dazugeben und nochmals kurz köcheln lassen. Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.