

Aber bitte mit Käse...

Blumenkohl-/Karfiolcremesuppe mit Käsestreifen

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Diese Diashow benötigt JavaScript.

Zutaten für 3-4 Personen:

- 1/2 Kopf Blumenkohl/Karfiol (frisch)
- 1 Kartoffel
- Suppengrün – gibt's als Mix auch fertig zu kaufen, enthalten sind meist Teile von Karotte, Kohlrabi, Pastinake, Petersilie, (Porree), (Knollensellerie), Petersilienwurzel – Die Zutaten in Klammern verträgt nicht jeder, am besten in kleinen Mengen austesten
- Kümmel, Curcuma, Majoran, Zitronengras, ein paar Blätter Zitronenmelisse
- 2 EL Kokosöl (flüssig)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- in Streifen geschnittener junger Gouda

Zubereitung:

Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen (Karotte, Pastinake etc.) und alles in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf Wasser erhitzen, so dass nachher alles gerade von Wasser bedeckt ist. Ich schätze, es sind ca. 1,5 l. Köcheln lassen, bis alles weich ist (ca. 15-20 Minuten). Etwas Kokosöl und Petersilie und frische Zitronenmelisse (erst jetzt, sonst geht das tolle Vitamin C verloren) hinzugeben. Vom Herd nehmen und pürieren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Direkt vor dem Servieren ein paar Streifen jungen Gouda auf die Suppe geben. Mit Brot servieren.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat