1A+1B Fisch

Blumenkohlsuppe mit Garnelen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Blumenkohlröschen 15 Minuten in der Gemüsebrühe kochen. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten andünsten bis die Zwiebel glasig ist. Dann die Garnelen noch ca. 5 Minuten mitbraten bis sie rosa sind und mit Pfeffer und Salz würzen. Zwiebel und Knoblauch zur Brühe hinzufügen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe zusammen mit den Garnelen in einer Schüssel servieren.

Zutaten

- [ ] 100 g Blumenkohl in Röschen
- [ ] 150-200 g Garnelen
- [ ] 125 ml Gemüsebrühe
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 0.5 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**193 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**6 g**
Eiweiß	**26 g**