1A+1B Fleisch

Blumenkohlsuppe mit knusprigem Rohschinken und Petersilie

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Blumenkohl in Röschen schneiden, Knoblauch pressen und Zwiebel würfeln. Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Die Blumenkohlröschen hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Die Kräuterbrühe und 150 ml Wasser hinzufügen, aufkochen und ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Rohschinken-Scheiben in einer trockenen Pfanne ausbraten. Auf Küchenpapier legen, abtropfen lassen und in Stücke brechen. Dann den Blumenkohl mit einem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren, die Kochsahne hinzufügen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit Rohschinken, frischer Petersilie und extra vergine Olivenöl garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle grissini oregano
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Rohschinken
- [ ] 100 g Blumenkohl
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL extra vergine Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**483 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**30 g**
Ballaststoffe	**18 g**
Eiweiß	**33 g**