1A+1B

Blumenkohlsuppe mit Lachsschnipseln

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Blumenkohl in Röschen, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Mit den getrockneten Kräutern würzen. Die Blumenkohlröschen, Brühe, 150 ml Wasser und die Hälfte der Frühlingszwiebel hinzufügen und aufkochen. Ca. 15 Minuten kochen und dann mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Kochsahne hinzufügen und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Den geräucherten Lachs in kleine Stücke schneiden und durch die Suppe rühren. Mit dem Rest der Frühlingszwiebel und Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle grissini oregano
- [ ] 5 g PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs
- [ ] 100 g Blumenkohl
- [ ] 1 Stange Frühlingszwiebel
- [ ] 1½ EL Kochsahne light
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise getrockneter Thymian
- [ ] Prise Kurkuma
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**418 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**19 g**
Eiweiß	**34 g**