

Blumenkohl-Mandelsuppe

Zutaten | 4 Portionen

100 g	Mandelblättchen
600 g	Blumenkohl, geputzt ohne Blätter
80 g	Schalotten
30 g	Butter
50 ml	Weißwein
200 ml	Geflügelfond
300 ml	Milch
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Chiliflocken
3 El	Zitronensaft
150 ml	Sahne
50 g	Crème fraîche

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Mandeln in der Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und zur Seite stellen.
- Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Einige Röschen zur Seite legen.
- Schalotten abziehen und würfeln.
- 15 g Butter in einem großen Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten und mit Wein ablöschen. Den Wein kurz reduzieren lassen. Die Blumekohlröschen, den Fond und die Milch dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Beiseite gelegte Blumekohlröschen fein hacken, in der Butter anrösten, mit Salz und Chiliflocken würzen und die Mandelblättchen dazu geben.
- Zitronensaft und Sahne zur Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
- Suppe auf Tellern anrichten und mit dem Mandel-Blumenkohl-Topping und einem Klecks Crème fraîche garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 375 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
---------	------	---------------	--------	---------

494 kcal	49,8 g	19,9 g	13,2 g	192 mg
----------	--------	--------	--------	--------