

Rezept

Blumenkohlsuppe mit veganem Käse



© veggielicious.de

Info

40 Min. Gesamtzeit	mittel	460 kcal Kilokalorien	11 g Eiweiß	30 g Fett	27 g Kohlenhydrate
-----------------------	--------	--------------------------	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für - 4 + Portionen

1 Blumenkohl	800 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	150 g Frischkäse vegan
2 Knoblauchzehen	200 ml Pflanzensahne z.B. aus Soja oder Hafer
3 EL Olivenöl	0,5 TL Zimt
Salz	Muskatnuss frisch gerieben
Pfeffer	0,5 Bund Schnittlauch
150 ml Weißwein trocken, vegan	4 Scheiben Sauerteigbrot

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl in Röschen teilen, auf einem Backblech verteilen. Zwiebel und Knoblauch grob hacken und zugeben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. In der Mitte des Ofens ca. 20 Minuten leicht bräunen.
2. Weißwein, Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse und Pflanzensahne in einen Topf geben. 3 EL Blumenkohl im Ofen warmhalten, restliches Gemüse zur Flüssigkeit geben, aufkochen, 5 Minuten köcheln, dann pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zimt und Muskatnuss abschmecken.
3. Restlichen Frischkäse glatt rühren, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
4. Suppe auf Teller verteilen, Frischkäse und übrige Blumenkohlröschen darauf geben und mit Schnittlauch bestreut servieren. Brotscheiben knusprig rösten und dazu reichen.