



1A+1B

Vegetarian

Blumenkohlsuppe mit Kurkuma



Zubereitungszeit
40 minuten



Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

- 1 Die Zwiebel würfeln und den Sellerie fein hacken. Das Öl in einem Topf mit dickem Boden erhitzen. Zwiebel und Sellerie 2 Minuten andünsten. Das Kurkuma hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Den Blumenkohl hinzufügen und die Brühe hinzugießen. Aufkochen und die Suppe 25-30 Minuten sanft köcheln lassen. Dann mit einem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

- ☐ 350 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 200 g Blumenkohl in Röschen
- ☐ ¼ Zwiebel
- ☐ 1 Zweig Sellerie
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 TL Kurkuma
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	104 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	5 g
Eiweiß	4 g