



Blumenkohlsuppe mit Steinpilzen und knusprigen Butterbröseln

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Zutaten für die Suppe

- 2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 70-80 g Zwiebel
- 300 g Knollensellerie
- 150 g Kartoffeln
- 1 Blumenkohl | ca. 750-800 g gewogen mit Blattgrün
- 1 EL Agavendicksaft
- 0,9 Liter Gemüsebrühe
- 1 Schuss Weißwein zum Ablöschen | kann durch Brühe ersetzt werden
- Weißer Pfeffer und Salz
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 150 ml Soja Cuisine oder Reis Cuisine
- 1-2 EL frischer Zitronensaft

Zutaten für das Topping

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 15-20 g getrocknete Steinpilze
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Ein Zweig frischer Rosmarin
- 2 EL Margarine | zum Beispiel Bio-Aslan
- 2 EL Semmelbrösel oder Paniermehl

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Getrocknete Steinpilze 30 Minuten im kaltem Wasser einweichen und nach dem Einweichen mit Wasser kurz abspülen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.
2. Zwiebel und Kartoffel schälen, Sellerie entrinden und würfeln. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen. Die Röschen mit einem Messer grob vom inneren Strunk schneiden und die Röschen so zerkleinern, dass diese gut angebraten werden können.
3. Pflanzenöl erhitzen und alle Zutaten kurz scharf anbraten. Mit einem EL Agavendicksaft im Topf karamellisieren lassen und die Zutaten mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Danach 0,75 ml Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen lassen und auf mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Wer keinen Weißwein verwenden möchte, löscht die Suppe direkt mit der Brühe ab.
4. In der Zwischenzeit kann das Topping vorbereitet werden. Dafür 1 EL Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen und ca. 2 EL Semmelbrösel bzw. Paniermehl darin anrösten und anschließend leicht salzen.
5. Die eingeweichten Steinpilze mit einer klein gehackten Knoblauchzehe ebenfalls in 1 EL Margarine (oder etwas Pflanzenöl) anbraten. Dabei einen kleinen Zweig Rosmarin mit braten oder etwas getrockneten Rosmarin über die Pilze streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor Ende der Bratzeit etwas frische Petersilie kleingehackt hinzugeben. Die Pilze kurz warm stellen.
6. Nun Soja Cuisine oder Reis Cuisine zur Suppe hinzufügen und diese mit dem Schneidstab pürieren. Die pürierte Suppe im Anschluss daran nochmals durch ein feines Sieb gießen/passieren.
7. Je nach Wunsch die restlichen 150 ml Brühe hinzufügen. Es kommt dabei individuell darauf an, wie dünnflüssig oder dickflüssig man die Suppe mag.
8. Die Suppe mit Pfeffer, Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Suppe nochmals erhitzen, mit Steinpilzen "belegen" und mit den krossen Bröseln bestreuen.