

Blumenkohl-Fenchel-Suppe mit Kürbiskernen

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Blumenkohlröschen
- alternativ: Romanesco- oder Brokkoliröschen
- 150 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- 400 ml (1,5 % Fett) Milch
- 250 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 4 TL Kürbiskerne
- 150 g (mit Grün) Fenchel

Blumenkohl putzen und waschen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Hälfte des Ols in einem Topf erhitzen, Blumenkohl und Kartoffel darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten unter Wenden dünsten. Milch und Brühe dazugießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren.

Inzwischen die Kürbiskerne grob hacken (Achtung: bei Colitis ulcerosa, Divertikulose und Morbus Crohn fein reiben) und in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Fenchel putzen, waschen, längs vierteln und den Strunk entfernen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen. Fenchel quer in feine Streifen schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten, warm halten.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und die Fenchelstreifen daraufgeben. Mit (gemahlene) Kürbiskernen bestreuen und mit Fenchelgrün garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen