

Blumenkohlsuppe

Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Mal helle Einbrenne
- etwas Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- evtl. 1 Prise Muskat
- 1 Eigelb
- 2 El Rahm
- evtl. etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen, in kochendem Salzwasser kernig-weich dämpfen oder kochen.
2. Helle Einbrenne am besten mit Butter oder guter Pflanzenmargarine herstellen, mit dem Blumenkohlsud aufgießen. Dies 5-10 Minuten kochen lassen.
3. Nach Belieben legieren und abschmecken.
4. Blumenkohl zugeben, durchziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Falls der Blumenkohl beim Garen zum Verfärben neigt, etwas Zitronensaft in den Sud geben.

Blumenkohl:

- Viele Mineralstoffe und einige Vitamine
- Enthält viele Ballaststoffe
- Hilft beim Abnehmen
- Gesund fürs Gehirn, Herz und Blutgefäße
- Senkung der Krebsgefahr

KW 48

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/pastinaken-apfel-suppe>

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de