



Blumenkohlsuppe mit Mole-Krümeln

Mit Chili und Kakao

900 g Blumenkohl
120 g weiße Zwiebeln
6 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer
800 ml Gemüsebrühe
250 ml Sojasahne
1 Zitrone, Schale und Saft
50 g Weißbrot vom Vortag
1 EL Kakao
¼ TL Chili · ¼ TL Zimt
½ TL Kokosblütenzucker
1 EL Rosinen, gehackt
2 EL Erdnüsse, gehackt

➊ Blumenkohl in Röschen zerteilen, ein Viertel davon beiseite legen. Zwiebeln grob würfeln.

➋ 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Blumenkohl darin 5 Min. andünsten. Salzen und pfeffern, mit Gemüsebrühe und Sojasahne aufgießen. 20 Min. köcheln lassen.

➌ Übrigen Blumenkohl mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft mischen. Bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) im Ofen ca. 10 Min. rösten.

➍ Krümel: Weißbrot raspeln, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Restliche Zutaten kurz mitrösten, abkühlen lassen.

➎ Suppe fein pürieren, nochmals abschmecken. Mit geröstetem Blumenkohl und Mole-Krümeln servieren.

☆ Mittel | 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 35 Min.

📊 Pro Portion: 470 kcal; 12 g E, 36 g F, 19 g KH