

Blumenkohlsuppe für 4 Personen

Man nehme

- 1 großen Blumenkohl
- 250ml fettarme Milch
- 500ml Sojadrink ungesüßt
- 3 EL Sojasoße (Kikkoman)
- 2 EL Leinöl
- Muskat, Knoblauch
- Salz, Pfeffer (weiß)
- 1 TL Stevia



Zubereitung

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen schneiden. Die Milch und den Sojadrink in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Blumenkohlröschen hineingeben. Nun die Röschen ca. 10 min darin kochen. Wenn der Blumenkohl weich genug ist, nehmen Sie ca. die Hälfte des Blumenkohls aus dem Topf heraus, füllen ihn in eine Schale und stellen diese beiseite. Anschließend geben sie die Sojasoße, das Leinöl, Stevia und die Gewürze in den Topf. Lassen sie nun das Ganze nochmal 2-3 min köcheln. Nun pürieren Sie die Zutaten aus dem Topf mit einem Stabmixer bis die Suppe cremig wird. Dann geben sie den beiseite gestellten Blumenkohl in die Suppe und erhitzen die Suppe nochmals kurz.

Variationen

Sie können auch anstelle von Blumenkohl Brokkoli nehmen.

Tipps

Sie können die Suppe mit geriebenen Mandeln / Haselnüssen oder Mandelblättchen und nach Belieben Parmesan garnieren.

Vorteile

- Blumenkohl ist ein Gemüse mit hohem Eiweiß- & Ballaststoffgehalt
- fettarme Milch und Sojadrink liefern zusätzliches Eiweiß
- Leinöl liefert die wichtigen Omega-3-Fettsäuren