

Blumenkohlsuppe mit Urkorn

Zutaten

1	Zwiebel
30 g	Butter
80 g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
1 -1,5 l	Gemüse- oder Fleischbrühe
1	Blumenkohl
1	Becher Sahne
	Salz, Pfeffer, Kräuter zum Garnieren



Zubereitung

- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, dabei den Strunk entfernen.
- In einem großen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten.
- Das Vollkornmehl in den Topf geben und gut umrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Dabei darauf achten, dass das Mehl nicht anbrennt.
- Nach und nach die Gemüsebrühe unter ständigem Rühren, schubweise hinzufügen und immer wieder einkochen lassen, um Klumpen zu vermeiden.
- Die Mischung zum Kochen bringen
- Die Blumenkohlröschen in die Brühe geben und weiterköcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Dies dauert in der Regel etwa 15-20 Minuten.
- *(wer möchte, kann die Suppe mit einem Pürierstab pürieren)*
- Die Sahne hinzufügen und gut unterrühren. Die Suppe nochmals kurz erhitzen, jedoch nicht mehr kochen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- Die Blumenkohlsuppe heiß servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern oder einem Spritzer Zitronensaft garnieren.