

FAUSTFORMEL *System*

Blumenkohlsuppe mit gelben Linsen



Unser Rezept der Woche ist eine leckere Blumenkohlsuppe bzw. Karfiolsuppe für die Österreicher unter euch. ;)

Für eine Personen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- ½ Karfiol/Blumenkohl
- ½ Tasse gelbe Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Currypulver
- Saft einer Zitrone

1. Zwiebel in grobe Stücke schneiden und mind. 5 Minuten ruhen lassen. Den Blumenkohl in bissgroße Stücke schneiden.
2. Zwiebeln in ein wenig Olivenöl (“einmal um den Topf”) in einem mittelgroßen Topf anbraten. Blumenkohl hinzufügen und 1-2 Minuten unter rühren anbraten. Currypulver dazu geben und noch mal 1 min weiterrösten.
3. So viel Wasser zugießen, dass das Gemüse bedeckt ist.
4. Linsen waschen und hinzufügen. Lorbeerblatt dazu geben. Sprudelnd zum kochen bringen. Nach 2-3 Minuten Hitze reduzieren und ca. 10 Min köcheln lassen bis die Linsen und das Gemüse weich sind.
5. Lorbeerblatt entfernen und das Ganze mit dem Pürierstab zu einer Suppe pürieren.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.