

## Blumenkohl-Sellerie-Suppe

mit Haselnüssen und Baguette-Crumble

Mhhhh...! Diese gesunde Blumenkohl-Sellerie-Suppe schmeckt nach Winter und gemütlichem Zusammensitzen mit der Familie oder Freunden. Obendrein liefert sie Dir eine extra große Portion Vitamine, damit Du gestärkt und voller Energie durch die kalten Wintertage kommst. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1





Mini-Baguette















Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Porree [Ursprungsl. DE]	1 Stange	2 Stangen
Staudensellerie 9) [Ursprungsl. ES]	1 Stange	2 Stangen
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
Blumenkohl [Ursprungsl. IT]	300 g 🕀	600 g
mehligk. Kartoffel [Ursprungsl. DE]	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Mini-Baguettes 1)	2	4
Haselnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Schnittlauch	10 g	20 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 950 g)	pro 100
Brennwert (kJ/kcal)	2537/606	262/63
Fett (g)	19	2
- davon ges. Fettsäure	en (g) 3	0
Kohlenhydrate (g)	84	9
- davon Zucker (g)	11	1
Eiweiß (g)	25	3
Ballaststoffe (g)	14	1
Salz (g)	5	1

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

8) Schalenfrüchte 9) Sellerie

15) kann Spuren von Allergenen enthalten Werwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] ...

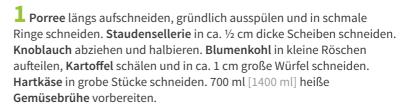
Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird.

Wasserkocher, Backofen, großer Topf (mit Deckel), Pürierstab, Backpapier, Backblech



**Vorbereitung: Gemüse** und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 700 ml [1400 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.





2 In einem großen Topf 1 EL [2 EL] Öl bei mittlerer Stufe erwärmen, darin Knoblauchhälften, Porreeringe und Selleriescheiben unter Rühren 1 – 2 Min. anbraten. Blumenkohlröschen und Kartoffelwürfel zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Deckel aufsetzen und 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dann zerkleinerten Hartkäse hinzufügen und Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



Für das Crumble: Mini-Baguettes in grobe Stücke zupfen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Haselnüsse danebenlegen und auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 7 Min. backen, bis die Baguettestücke goldbraun gefärbt sind, zwischenzeitlich einmal wenden.

**4** Gebackene **Haselnüsse** kurz abkühlen lassen, dann grob hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



5 Blumenkohl-Sellerie-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit Schnittlauchröllchen, gehackten Haselnüssen und Baguette-Crumble bestreuen und genießen.