



Benötigte Zutaten

400 g	Karfiol
400 g	Brokkoli
800 ml	Gemüsebrühe
75 ml	Premium Schlagobers
50 ml	Weißwein (optional)
etwas	Salz, Pfeffer
etwas	Muskat

Für die Einlage

100 g	Kräuterseitlinge
500 g	Champignons
3 EL	Bio Premium Teebutter
etwas	Salz, Pfeffer
etwas	Paprikapulver
	Frische Kräuter gehackt

Cremesuppen zweierlei: Karfiol- & Brokkoli-Cremesuppe

Karfiol und Brokkoli in einer Cremesuppe oder gleich in zweien: Bei diesem Rezept werden beide Gemüsesorten getrennt zubereitet und als Cremesuppen zweierlei serviert. Die Karfiol-Brokkoli-Suppe besteht aus zwei samtigen Cremesuppen, die sich in Farbe und Geschmack ergänzen. Schlagobers sorgt für eine seidige Textur, gebratene Pilze und Haselnüsse geben dem Ganzen Tiefe. Ob als elegante Vorspeise oder als leichtes Hauptgericht: Cremesuppen Rezepte wie dieses gelingen in kurzer Zeit und eignen sich auch für Einsteiger.

Anleitung

Für die beiden Suppen den Karfiol und den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen putzen.

1. Das Gemüse in zwei Töpfe geben, jeweils mit der Hälfte der Gemüsesuppe kurz aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und rund 20 Minuten köcheln lassen.
2. Anschließend fein pürieren und mit jeweils einer Hälfte vom Schlagobers und optional einem Schuss Weißwein verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Für die Einlage die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit frischen, gehackten Kräutern verfeinern.
4. Die Suppen in Schüsseln verteilen und mit der Pilzeinlage anrichten. Vor dem Servieren mit Haselnüssen, gepufften Quinoa, Kräutern sowie einigen Granatapfelkernen garnieren.



Zum Servieren

2 EL Haselnüsse

etwas Quinoa (gepufft)

frische Kräuter

Granatapfelkerne
(eines halben
Granatapfels)

Tipps:

Brokkoli Cremesuppe oder Brokkolisuppe pur?

Wer nur eine Sorte zubereiten möchte, verdoppelt einfach die Menge an Brokkoli und verwendet die gesamte Gemüsebrühe für einen Topf. Aus dem Zweierlei-Rezept wird so eine reine Brokkoli Cremesuppe. Für eine gehaltvolle Brokkolisuppe lässt sich zusätzlich eine mehlig kochende Kartoffel mitkochen, die nach dem Pürieren für extra Bindung sorgt.

Was macht eine gute Cremesuppe aus?

Cremesuppen erhalten ihre typische Konsistenz durch das Pürieren von gegartem Gemüse und die Zugabe von Schlagobers oder Rahm. Entscheidend ist, das Gemüse nicht zu lange zu kochen: 15 bis 20 Minuten reichen aus, damit Karfiol und Brokkoli weich werden, ohne ihr Aroma zu verlieren. Wer die Cremesuppe besonders fein möchte, streicht sie nach dem Pürieren durch ein Sieb. Ein hochwertiger Stabmixer liefert aber in den meisten Fällen ein ausreichend glattes Ergebnis.



Ein Rezept von
cookingcatrin.at