



# Blumenkohl-Orangensuppe

## **Zutaten für 4 Personen:**

400g Blumenkohl + 1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl\*

100ml Orangensaft\* + 200ml Kokosmilch\*

1 Zitronenscheibe, 1 Prise Muskat\* + Salz\* + Pfeffer\*

300ml Gemüsefond

15g Rosinen\* + 15g Semmelbrösel

jeweils einen Zweig Thymian + Rosmarin (ggf. getrockneten Thymian\* + getrockneten Rosmarin\*)

## **Zubereitung:**

Den Blumenkohl zerkleinern. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Den klein geschnittenen Blumenkohl dazu geben und kurz anschwitzen, so dass er keine Farbe bekommt. Nun mit dem Orangensaft, der Kokosmilch und dem Gemüsefond aufgießen. Die Zitronenscheiben dazu geben und alles für ca. 15 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Rosinen fein hacken und mit dem Rosmarin und Thymian in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl und den Semmelbröseln goldgelb anbraten.

Die Suppe pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend in Teller geben und mit dem Rosinenmix servieren.

**Zutaten mit Sternchen\* erhalten Sie im fair.**