

Karfiolcremesuppe

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Karfiol, küchenfertig geputzt, alternativ TK-Karfiol: 240 g
- Rapsöl: 4 g
- Zwiebeln, geschält: 40 g
- gelbe Linsen, trocken: 24 g
- Gemüsebrühe, nach Bedarf: 650 ml
- Milch: 100 ml
- Zitronensaft: 4 g
- Salz, Pfeffer
- Kräuter, gehackt

Zubereitung:

- Karfiol putzen, waschen und in kleine, gleichmäßige Röschen bzw. Stücke teilen.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen.
- Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.
- Karfiol dazugeben und kurz mit anschwitzen
- Mit 1,5 L Gemüsebrühe aufgießen und die gewaschenen gelben Linsen dazugeben.
- Aufkochen und bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis Karfiol und Linsen weich sind.
- Milch zugeben und nochmals kurz erhitzen.
- Die Suppe auf die gewünschte Konsistenz pürieren. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe ergänzen.
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Kräutern servieren.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
106 kcal	4,9 g	2,4 g	8,1 g	4,4 g	5,2 g	3,67 g	0,84 g

Allergen(e):

G - Milch	L - Sellerie
-----------	--------------