

Blumenkohl - Broccoli - Cremesuppe mit knusprigen Kapern



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });
```

Eine interessante Zubereitungsvariante

Zutaten

- 1 kleiner, frischer Blumenkohl, ca. 400g
- 1 Knolle frischer Broccoli in Röschen, ca. 150 - 200 g
- 1/2 l Hühnerbrühe
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Kartoffel, grob gewürfelt für eine leichte Bindung
- 1 El Butter
- Frische Brunnenkresse oder 1 Kästchen Gartenkresse, fein gehackt
- 150 ml saurer Sahne oder Crème fraiche,
- 1 Tl Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas gemahlener Chili nach Geschmack
- Für die Knuperkapern:
 - 30 - 40 g Kapern
 - 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
 - 1 El Semmelbrösel

- 1 El gehackte Petersilie
- 1Tl Butter

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Zunächst den Blumenkohl und den Broccoli putzen und waschen. Den Broccoli in gleichmäßig große Röschen für die Einlage schneiden, die Strünke verwahren; den Blumenkohl grob zerteilen.

Schritt3

Die Hühnerbrühe mit der Gemüsebrühe mischen, aufkochen und zunächst die Broccoliröschen „bissfest“ blanchieren.

Schritt4

Heraus fangen, für die Einlage an die Seite stellen.

Schritt5

Nunmehr den Blumenkohl, die Kartoffel und die Broccolistrünke in den Fond geben, würzen und 15 - 20 min. weich kochen.

Schritt6

Danach alles mit dem Stabmixer fein pürieren und mit der Sahne noch einmal aufkochen, nachschmecken.

Schritt7

Die Gartenkresse mit der kalten Butter mischen und kurz vor dem Servieren in der Suppe schaumig aufmixen.

Schritt8

Die knusprigen Kapern:

Schritt9

Die Kapern abgießen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In der braunen Butter kurz mit dem Knoblauch anschwitzen, die Semmelbrösel und die Petersilie dazu geben, salzen, pfeffern.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

In vorgewärmten tiefen Tellern oder Tassen mit den Broccoliröschen

Schritt12

anrichten und die Knuperkapern darüber geben.

Rezeptart: Gebundene Suppen **Tags:** frisch, kross, lecker, pikant, sahnig, würzig

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)279
- Fett (g)12
- KH (g)20
- Eiweiss (g)22
- Ballast (g)5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/blumenkohl-broccoli-cremesuppe-mit-knusprigen-kapern/>