



# Blumenkohl-Lauch-Suppe

## Rezepte vom BEPA Bio



### Zutatenliste (4 Portionen):

1 bisschen Olivenöl, 1 Zwiebel fein geschnitten, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Chillipulver oder Cayenne Pfeffer, 1 Blumenkohl, 2 Lauch, 1 Liter Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 1 bisschen frischen Thymian, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 handvoll Mandeln

### Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schneiden.
2. Blumenkohl in Röschen teilen, den Stiel auch aufschneiden.
3. Lauch schneiden.
4. Zwiebel, Knoblauch, Chili andünsten in Olivenöl, dabei rühren, nicht anbrennen lassen.
5. Blumenkohl & Lauch hinzufügen, weiter anschwitzen, rühren.
6. Nach ca. 5 min: Wasser hinzufügen, aufkochen, köcheln lassen bis das Gemüse weich ist.
7. In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne rösten, mit Thymian und geriebener Zitronenschale vermischen, je nach Geschmack.
8. Die Hälfte des Gemüsewassers in einen Behälter füllen, die Suppe pürieren (ich nehmen einen Smootiemaker, das macht es viel feiner als ein Stabmixer...), Zitronensaft hinzugeben und Gemüsebrühe nach Bedarf auffüllen.
9. In Schalen mit dem Topping kombiniert servieren.

Viele weitere tolle  
Rezeptideen finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch).

Guten Appetit

