



BLUMENKOHLAGRÜN SUPPE

JULIAS NACHHALTIGE KÜCHE

ZUTATEN

- Blätter von einem ganzen Blumenkohl
- ½ TL Natron
- 3 - 4 gekochte Kartoffeln
- Zwiebeln
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- Pinienkerne

ZUBEREITUNG

01

Die Blumenkohlblätter vom Strunk und den Röschen trennen und gut waschen.

02

Das Blumenkohlgrün in einem Topf mit heißem Wasser so lange kochen, bis die dicksten Stücke weich geworden sind. Ein ½ TL Natron im Wasser sorgt dafür, dass die schöne grüne Farbe der Blätter erhalten bleibt. Über ein Sieb abschütten und das Kochwasser auffangen.

03

Währenddessen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne glasig braten.

04

Die gekochten Blätter mit den gekochten Kartoffeln und den Zwiebeln mit etwas Kochwasser pürieren. So viel Kochwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

05

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

TIPP: Pinienkerne in einer Pfanne vorsichtig rösten und Suppe damit dekorieren.