Nah&Frisch

alma.at Professional

Cremige Blumenkohl Suppe mit gerösteten Kichererbsen

Suppe Gemüse Käse Linsen Vegetarisch



Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohl in Röschen zerkleinern, in die Auflaufform geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und für 20-25 Minuten gar backen. Alternativ ausreichend Wasser in einem Topf erhitzen und die Blumenkohl-Röschen auf niedriger Stufe für 20-25 Minuten garen.

Die Kichererbsen abgießen, unter Wasser abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze, die Zwiebeln, den Knoblauch und den Honig hinzufügen. Nach etwa einer Minute mit dem Weißwein ablöschen, die Gemüsebrühe und etwa 600 ml Wasser einrühren. Den Blumenkohl-Röschen, etwa 2/3 der Kichererbsen und die Alma Rahm Eckerl hinzufügen. Mit Hilfe eines Pürierstabes cremig mixen und aufkochen lassen. Für die gerösteten Kichererbsen etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Paprikapulver, den Honig und die restlichen Kichererbsen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze für 8-10 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf vier Schüsseln aufteilen, mit gerösteten Kichererbsen, frischen Thymian Blättern und Sesam garnieren. Warm mit einer Scheibe Brot servieren.

Zutaten

- 1 großer Kopf Blumenkohl
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240g)
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL Paprikapulver
- 1 EL Honig
- 1/8 l Weißwein
- 1 EL Gemüsebrühe (oder 1 Würfel)
- 3 Alma Rahm Eckerl (150g)
- Für die gerösteten Kichererbsen
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 TL Paprikapulver
- 1 EL Honig
- Prise Salz
- Prise Pfeffer
- Außerdem
- 2 Zweige Thymian
- 2 TL Sesam
- 4 Scheiben frisches Brot