



## Geröstete Blumenkohlsuppe

Durch den gerösteten Blumenkohl eine äußerst aromatische Suppe. Einfach, leicht und lecker und mit einer gehörigen Portion Vitaminen (B, C und K) und Mineralstoffen ☐. Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Blumenkohl (in etwa 1 großer oder 2 kleiner Köpfe)
- 4 EL Bratöl
- 3 TL Kräutersalz "Almbrotzeit" gemahlen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Liter Wasser
- 2 geh. TL "Echte Gmias Supp´n"
- 2 EL Butter
- 2 TL Zitronensaft
- 3 Scheiben Vollkornbrot
- etwas Bratöl
- ca. 1 TL Kräutersalz "Berghelden" gemahlen
- etwas frische Kräuter (z.B. Schnittlauch oder Petersilie) zum Garnieren.

Den Blumenkohl putzen, in mundgerechte Röschen schneiden, in eine Schüssel geben und mit 2 EL Bratöl sowie 1 TL "Almbrotzeit" mischen. Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 25-30 Min. goldbraun rösten, zwischendurch wenden. In einem Topf 2 EL Bratöl erhitzen, die Zwiebel fein würfeln und darin glasig dünsten, den Knoblauch fein hacken oder durch eine Presse drücken, zu den Zwiebeln geben und kurz mit dünsten. Mit dem Wasser ablöschen und "Echte Gmias Supp´n" zugeben. Von dem gerösteten Blumenkohl etwa 4 Röschen beiseitelegen, die restlichen in den Topf geben und 20-25 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Brotscheiben von der Rinde befreien, in Würfel schneiden, in einer Pfanne 1-2 EL Bratöl erhitzen, "Berghelden" dazu geben und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Die Suppe mit "Almbrotzeit" abschmecken und mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss die Butter und den Zitronensaft zugeben. Mit den gerösteten Brotwürfel, den gerösteten Blumenkohl Röschen und den frischen Kräutern garnieren. **Tipp:** Diese Suppe ist ideal für die leichte Küche, da diese nur mit etwas Butter auskommt, hat sie pro Portion nicht mal 400 kcal. Wir wünschen Euch einen guten Appetit!