



## BLUMENKOHLSUPPE MIT MANDELN UND ZITRONEN- ESTRAGON GREMOLATA

( Suppenküche )

Eine cremig wärmende Suppe mit der Frische  
von Zitrone und Estragon

**Rezept für:** 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

### Zutaten

#### Suppe

3 EL Kokosöl  
4 kleine Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
1 Blumenkohl  
250ml Kokosmilch  
300ml Wasser  
Saft 1/2 Zitrone  
Salz

#### Gremolata

4 EL Pflanzenöl  
20g Mandel, gehobelt  
1 kleiner Bund Estragon  
Abrieb 1 Zitrone  
Prise Salz

### Anleitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch grob schneiden und in Kokosöl farblos anschwitzen. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und eine Handvoll der Röschen separat legen. Den Rest in den Topf geben und mit Wasser und Kokosmilch aufgießen und circa 20 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die restlichen Blumenkohlroschen in einer Pfanne mit Pflanzenöl scharf anbraten, bis sie etwas Farbe genommen haben. Mit Etwas Salz abschmecken und beiseite legen.
3. Die Suppe mit einem Stabmixer oder High Speed Blender sehr fein pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl rösten. Funktioniert aber auch im Ofen bei 150 Grad für circa 15 Minuten.
5. Für die Gremolata den Estragon fein schneiden und mit dem Abrieb einer Zitrone, den Mandeln und dem Pflanzenöl vermischen und mit Salz abschmecken.
6. Die Blumenkohlsuppe zusammen mit den gerösteten Röschen und der Estragon-Mandel Gremolata servieren.

## TIP

- Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht“ entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.
- Wenn Ihr keinen Estragon bekommt könnt Ihr auch Kerbel oder Schnittlauch verwenden.