



BLUMENKOHL-SUPPE MIT SOJAHACK

Zutaten

1 Blumenkohlkopf
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
700 ml Gemüsebrühe
50-100 ml Weißwein
200 ml Milch
Sojahack (nach Belieben)
frischer Thymian
Zaatar
Salz, Pfeffer
Olivenöl

So geht's

Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zupfen. Je kleiner, desto schneller geht's beim Kochen. Die Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch mit der Presse zerkleinern. Die Zwiebel, den Knoblauch in Öl kurz anbraten, Blumenkohl dazu geben und ebenfalls schnell braten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 min köcheln lassen. Anschließend den Weißwein zugeben und weiter kochen. Die ganzen Zutaten dann in den Mixer geben (ich habe einen Hochleistungsmixer von Bianco), Thymian und Milch sowie Salz und Pfeffer zugeben und eine Minute mixen (ich nehme dazu das Soßenprogramm). Durch das mixen wird die Suppe schön sämig und schäumt schön. Der Pürierstab bekommt das Ganze sicherlich auch klein ;) Die Konsistenz könnt ihr, je nach Belieben, natürlich auch noch flüssiger machen, ich mag es eher etwas sämiger.

Während die Suppe kocht, kann das Sojahack in einer Pfanne in Öl angebraten werden. Ich gebe Zatar-Gewürz und Thymian hinzu, damit es einen eigenen Geschmack bekommt.

Wenn die Blumenkohl-Suppe fertig ist, richtet ihr sie mit dem Hackfleisch und noch ein wenig frischem Thymian an.