



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Blumenkohlsuppe - Glasfood Fingerfood Partyfood



Einkaufsliste Blumenkohlsuppe

Blumenkohl, frisch, klein
Kartoffel mehlig kochend, 1 große
Zwiebeln, 2
Rapsöl / Sonnenblumenöl
Frischkäse, 1 kleine Packung, ca. 200 g
Mineralwasser
Weißweinessig
Zucker
Salz
Pfeffer



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Blumenkohlsuppe

	 einfach	 preiswert
 kalt servieren		 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- vom Blumenkohl Blätter und Strunk entfernen, so dass nur die Röschen verwendet werden
- die Kartoffel ca. 25 min. kochen, abkühlen lassen und schälen
- in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden
- die Zwiebeln klein schneiden

Zubereitung:

- die Zwiebeln in Öl anschwitzen
- den Blumenkohl zufügen und mit Mineralwasser auffüllen
- ca. 15 min. köcheln lassen
- den Frischkäse zufügen und mit dem Zauberstab grob pürieren
- die Kartoffelwürfel zugeben und
- mit Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

- Die Konsistenz lässt sich mit dem Mineralwasser gut steuern.
- Der frische Blumenkohl darf nach dem Waschen auf keinen Fall riechen (i.d.R. Reste von Pflanzenschutzmitteln).

Dazu schmeckt:

- frisches helles Baguette und trockener Weißburgunder.