



## **Blumenkohlsuppe mit Kirschtomaten und Walnüssen**

### **Zutaten (für vier Portionen)**

1 Kopf Blumenkohl  
80 g Zwiebelwürfel  
1 EL Olivenöl  
2 EL Maismehl  
800 ml Fond vom Blumenkohl-Blanchierwasser  
100 ml Sojacreme  
2 EL Sojaschlagcreme  
1 TL Curry  
1 TL Chiliflocken  
1 EL Schnittlauchröllchen  
2 EL geröstete Walnüsse  
1 Rispe kleine Kirschtomaten  
1 TL dunkler Balsamicosirup  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (circa 25 Minuten)**

Blumenkohlröschen vom Strunk abschneiden und in leichtem Salzwasser auf den Biss kochen. Die Röschen mit einer Schaumkelle herausnehmen, den Kochfond aufheben. Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, mit Maismehl bestäuben und glatt rühren, mit dem Blumenkohlfond aufgießen und rühren bis es anfängt zu köcheln. Sojacreme und Sojaschlagcreme zufügen, aufkochen lassen, dann etwas Curry einrühren. Blumenkohlröschen zufügen, Schnittlauchröllchen unterheben, nochmals kurz durchkochen lassen, dann geröstete Walnüsse zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluß mit dunklem Balsamicosirup verfeinern. Die Suppe in tiefem Teller anrichten, angebratene kleine Kirschtomaten darauf verteilen, mit Chiliflocken bestreuen.

### **Nährwerte pro Portion**

236 kcal - 16 g Fett - 9 g Eiweiß - 22 g Kohlenhydrate - 2 BE  
**Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.**