Karfiol-Birnen-Suppe

Diese wärmende Herbst-Suppe ist Soulfood PUR. Das süß-säuerliche der Birne schmeckt einfach wundervoll zusammen mit dem cremigen Karfiol und den leicht salzigen Backerbsen von LAND-LEBEN.

Karfiol-Birnen-Suppe

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Stk kleiner Karfiol (ca. 600g)
- 1 Stk Birne
- 1 Stk kleine Zwiebel
- 1200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- 1 cm frischer Ingwer
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Bratöl (oder ein anderes erhitzbares Öl)
- Saft einer halben Zitrone
- Pfeffer

Außerdem:

- 4 EL Olivenöl

- Frische Petersilie, gehackt
- Geröstete Mandeln
- LAND-LEBEN Backerbsen

Zubereitung:

Den Karfiol putzen und in kleine Röschen teilen. Die Birne halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken.

Einen großen Topf erhitzen. Olivenöl und Zwiebel hineingeben und ca. 2 Minuten lang glasig anschwitzen. Den Karfiol und Ingwer hinzufügen und eine Minute mitrösten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Birnenstücke, Kurkuma und Ingwer hineingeben. Einmal aufkochen lassen. Die Kochplatte auf eine niedrige Stufe zurückschalten. Den Deckel auf den Topf geben und die Suppe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Mit einem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Auf Suppenschüsseln verteilen. Mit frischer Petersilie, knusprigen LAND-LEBEN Backerbsen und einem Esslöffel Olivenöl heiß servieren.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH