

Blumenkohl-Meerrettichsuppe mit Käse-Popcorn und jungem Spinat



Zutaten (für 4 Personen)

800 g Blumenkohl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
600 ml Gemüsebrühe
250 ml frische Milch (3,5 %)
Salz, schwarzer Pfeffer,
Muskatnuss, Chilifl ocken
1-2 EL Sahnemeerrettich
1 TL Zitronenabrieb (unbeh.)
200 g Allgäuer Bergkäse (ger.)
80 g Popcornmais
2 EL Sonnenblumenöl
100 g junger Spinat



Zubereitungszeit
40 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen zerteilen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken. In einem Topf mit der Butter 4 – 5 Min. anschwitzen. Blumenkohl zugeben und mitdünsten. Brühe und Milch dazu gießen und bei niedriger Hitze 20 – 25 Min. abgedeckt weich garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Meerrettich, Zitronenabrieb und 100 g geriebenen Bergkäse dazu geben und die Suppe fein pürieren.
2. Das Öl mit einigen Maiskörnern langsam erhitzen, bis sie aufpoppen. Den Topf vom Herd nehmen, restlichen Mais dazu geben und nach 30 Sek. abgedeckt wieder zurück auf den Herd stellen. Den Topf immer wieder rütteln. Wenn das Geräusch von aufplatzenden Maiskörnern abnimmt, den Topf vom Herd nehmen, leicht salzen und restlichen Käse unterrühren.
3. Spinat waschen und trocken tupfen. Etwas Spinat in tiefe Teller verteilen und die Suppe darüber geben. Jeweils mit etwas Käse-Popcorn, einigen jungen Spinatblättchen und Chiliflakes bestreut servieren.