

Kichererbsen-Kartoffelsuppe mit geröstetem Blumenkohl



Für die Suppe

Ergibt 4 Portionen

1 Blumenkohl

1 Dose (265 g) Kichererbsen

3-4 Knoblauchzehen, geschält

4 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel

1/2 TL Salz

1/2 TL Paprikapulver, süß

3 große Kartoffeln, mehlig kochend

1/4 TL schwarzer Pfeffer

1 Liter Gemüsebrühe

100 ml Sahne

Für die Garnitur

Etwa 100 g der hergestellten Blumenkohl-Kichererbsen-Mischung

50 g Kürbiskerne, ohne Schale

Kürbiskernöl (z.B. REWE Feine Welt Steirisches Kürbiskernöl)

Frischer Thymian

50 ml Sahne

Fleur de Sel (z.B. REWE Feine Welt Fleur de Sel)

1. Den Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl vom Grün und dem Strunk entfernen und in kleine Röschen zerteilen. Die Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Blumenkohl, Kichererbsen und die Knoblauchzehen auf dem Backblech verteilen. 3 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Paprikapulver darüber geben und gut vermengen. 30 Minuten im Ofen rösten und zwischendurch immer wieder wenden. Das Blech aus dem Ofen nehmen und etwa 100 g der Mischung für die Garnitur auf Seite stellen.

2. Während sich die Blumenkohl-Kichererbsen-Mischung im Ofen befindet 1 EL Olivenöl in einem großen Topf auf der Herdplatte erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Pfeffer 2 Minuten braten. Brühe hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die verbleibende Blumenkohl-Kichererbsen-Mischung hinzufügen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe zurück auf die Herdplatte stellen und erneut sanft erhitzen. Mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe für den eigenen Geschmack zu dickflüssig sein sollte noch etwas Brühe ergänzen. Kürbiskerne (ohne Öl) in einer Pfanne etwa 5 Minuten rösten.

3. Die Suppenschüsseln vor dem Servieren 20 Minuten bei 60 Grad Umluft im Ofen erwärmen. Die Suppe hinein füllen. Mit der Blumenkohl-Kichererbsen-Mischung, Kürbiskernöl, Thymian, Sahne und dem Fleur de Sel garnieren und genießen.