

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER  
MARKT  
HALLE  
St. Pauli

# SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS  
AB 12 UHR  
in unserer Marktküche



Dr. Heike  
Niemeier



Heikes Rezept für

# BLUMENKOHLSUPPE MIT DATTELN, SPECK & SPROSSEN

# BLUMENKOHL-SUPPE MIT DATTELN, SPECK & SPROSSEN



## Zutaten für 2 Personen

- ca. 800 g Blumenkohl
- 500 ml Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- etwas Pfeffer und Muskatnuss
- 50 g magerer Bacon, alternativ Schinkenwürfel
- 2 Datteln
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Sprossen

## Zubereitung

1. Den Blumenkohl von den Blättern befreien und in grobe Stücke schneiden.
2. In einem Topf 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Gemüsebrühe in dem kochenden Wasser auflösen und die Blumenkohlstücke ca. 10 Minuten darin kochen.
3. In der Zwischenzeit den Bacon in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne (ohne Öl) knusprig braten.
4. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und trocknen und in feine Ringe schneiden.
5. Die Datteln ebenfalls in feine Ringe schneiden.
6. In die Brühe mit den weichgekochten Blumenkohlstücke die Sahne, Pfeffer und Muskatnuss geben, noch einmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Dann pürieren und abschmecken, ggf. mit Pfeffer würzen.
7. Die fertige Suppe auf Suppenteller oder -schalen verteilen und Baconstreifen, Frühlingszwiebel- und Dattelringe sowie Sprossen als Topping auf die Suppe geben.

<b>PRO Portion</b>	<b>(756 g):</b>	
Eiweiß	18,4 g	18,6%
Fett	23,3 g	51,2%
Kohlenhydrate	21,8 g	22,0 %
Ballaststoffe	15,1 g	
Energie	401 kcal	
Energiedichte	53 kcal pro 100 g	

