

# FAMILIENHÄPPCHEN

## Apfel-Blumenkohl-Suppe

### Zutaten:

1 Blumenkohl

2 Äpfel

Zwiebel

Butter oder Ghee

Saurer Halbrahm

Gemüsebouillon

Sonnenblumenkerne

Glattblättrige Petersilie

Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Äpfel waschen. 1 Apfel in kleine Stücke schneiden. Den zweiten Apfel beiseitelegen. Zwiebel klein hacken. Zwiebel in Butter oder Ghee andünsten, Blumenkohl und den klein gewürfelten Apfel hinzufügen und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und mit derselben auffüllen, so dass Blumenkohl und Apfel damit bedeckt sind. Köcheln lassen bis alles weich ist.

Sonnenblumenkerne anrösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.

Suppe pürieren und sauren Halbrahm darunter mischen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Den zweiten Apfel in feine Scheiben schneiden. Suppe mit Sonnenblumenkernen, Petersilie und Apfelscheiben dekorieren.

*Tipp: Mit einem Esslöffel Mascarpone wird die Suppe noch ein Tick cremiger.*