



Ofen-Blumenkohl-Paprika-Suppe

Geröstetes Gemüse verpackt in eine würzige Suppe

Einkaufsliste

3-4 Personen

- 600 g Blumenkohl (ca. 1 mittlerer Blumenkohl)
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 60 ml Olivenöl
- 30 ml Ahornsirup
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 1,5 TL Salz
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Pfeffer
- 600 ml Gemüsebrühe
- 60 g Parmesan
- Petersilie nach Belieben

So wird's gemacht

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl und Paprika in Stücke schneiden. Zwiebeln achteln. Knoblauch leicht andrücken. Das Olivenöl, Ahornsirup und die Gewürze mischen. Alles zusammen auf ein Blech geben und gut verteilen, mit der Olivenöl-Mischung marinieren.

Im Backofen 25 Minuten backen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, direkt mit dem Parmesan bestreuen und mit der Brühe ablöschen. Kurz ziehen lassen und mit einem Löffel verrühren, sodass sich auch alle "gerösteten" Reste vom Blech lösen. In einen Topf geben und nach Belieben pürieren. Kurz aufkochen lassen, abschmecken und nach Belieben mit etwas Petersilie und mehr Parmesan servieren.

Tipp: Anstelle des Parmesans kann auch zum Beispiel Gouda oder Cheddar hinzugegeben werden. Wer die Suppe komplett vegan kochen möchte, lässt den Parmesan weg und gibt hierfür etwas mehr Knoblauch, Paprikapulver und Salz hinzu. Die Suppe kann auch mit (veganem) Creme Fraiche verfeinert werden.

Mehr Infos

- Vorbereitung | 5 Min
- Kochen | 30 Min
- Fertig in | 35 Min
- Kann gut eingefroren werden