

# KARFIOLCREMESUPPE

## Zutaten: (für 6 Personen)

- 400 g Karfiol in Röschen
- 300 g Kartoffeln (geschält und gewürfelt)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1000 ml Wasser
- 2 Gemüsesuppenwürfel (für je 0,5 Liter) oder Suppenwürze aus dem Reformhaus
- 1 TL Salz
- ¼ TL weißer Pfeffer
- 2 Prisen Muskat
- ¼ TL gemahlener Kümmel
- 100 g Kokosmilch aus der Dose

## Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Butter glasig dünsten.

Karfiol und Kartoffeln dazugeben, ganz kurz anrösten, mit Wasser aufgießen, Suppenwürze, Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel dazugeben und das Gemüse weichkochen.

Mit dem Stabmixer pürieren und die Kokosmilch untermischen.

Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.