



Blumenkohl-Kartoffel Suppe mit Falafel

Blumenkohl-Kartoffel Suppe mit Falafel

1 Stück(e) Schalotte

1 Stück(e) Knoblauchzehe

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

350 g Blumenkohl

300 g Kartoffeln

4 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

1 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Esslöffel Tahina Sesampaste Bio

50 ml Rahm, vegan

Etwas Pfeffer

1 Packung Rinatura Falafel Italian Style Tomate-Basilikum
Bio

Nach Belieben Granatapfel

Blumenkohl-Kartoffel Suppe mit Falafel

1.

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Schalotte und Knoblauch fein hacken und im Öl glasig braten.

Blumenkohl waschen, in kleine Röschen schneiden und in die Pfanne geben. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und alles kurz mitdünsten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Salz und Kreuzkümmel dazugeben, und ca. 10-15 min. abgedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Tahina und Rahm dazugeben, die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Falafel nach Packungsanweisung zubereiten und mit der Suppe servieren. Mit Granatapfelkernen, Tahina und Dill garnieren.