

Informationen zur Sendung vom 20.02.2026

Blumenkohlcremesuppe

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 – 5 Portionen

1 mittelgroßer Blumenkohl
150 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Bio-Zitrone
(Optional ca. 150 ml Weißwein)
1 – 2 Lorbeerblätter
50 g Butter
Ca. 1,5 l Blumenkohlkochwasser
200 g süße Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat

Außerdem
Frische Petersilie
80 g Mandelblättchen

Zubereitung

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die anderen Abschnitte wie Strunk und äußere Blätter in einen Kochtopf geben. Das Gemüse mit circa 1,5 Liter heißem Wasser begießen und die Lorbeerblätter, Salz und den Saft der Zitrone zugeben. Die Gemüseabschnitte 30 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend den Sud in einem Topf passieren und die ausgekochten Abschnitte entsorgen.

Die Kartoffeln schälen und in größere Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Die Blumenkohlröschen und die Kartoffelwürfel zugeben und ebenso kurz anschwitzen. Alles mit Blumenkohlwasser ablöschen und circa 30 Minuten garen.

Die Blumenkohluppe mit Muskat, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschalenabrieb würzen, danach fein pürieren. Die Sahne halb steif schlagen. Zwei Drittel der Menge unter die Suppe heben und noch einmal ganz kurz aufkochen. Die Mandelblättchen rösten und die Petersilie fein hacken.

Anrichten

Die Blumenkohlcremesuppe auf Tellern verteilen und auf jede Suppe einen Klecks Sahne auftragen. Mit Mandelblättchen und Petersilie vollenden.

Informationen zur Sendung vom 20.02.2026

Blumenkohlcremesuppe

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Ein großer Blumenkohl und zwei Gerichte

Die Strünke und Grünes immer mitkochen, da diese Teile auch Mineralstoffe, Vitamine und Geschmack liefern. Danach entfernen und nur die Röschen verwenden.

Je nach Größe des Blumenkohls kann man alle Röschen im Blumenkohlwasser blanchieren. Einen Teil des Gemüses, das noch etwas Biss haben sollte, kalt abschrecken und für eine weitere Mahlzeit zur Seite legen.

Diese überzähligen Röschen als Gemüsebeilage reichen oder mit Sahnesauce und Käse überbacken. Auch als Salat – mit Essig und Öl angemacht – kann man gekochten Blumenkohl lecker weiterverarbeiten.

Die historische Fastensuppe – mehr als nur eine magere Brühe

In alten Kochbüchern finden wir den Begriff „Fastensuppe“. Gläubige Christen sollten nach den Vorgaben der Kirche auf Fleisch, Eier und Milchprodukte verzichten. In Suppen konnte man sehr einfach Fleischbrühe, Sahne oder zwei Eier zum Binden verstecken.

Besonders die Klöster waren erfinderisch, die Fastenregeln auszuhebeln: Sie erklärten kurzerhand den Biber zu einem Fisch. Auch Marzipan galt als Fastenspeise, da es sich nach dem mittelalterlichen Theologen Thomas von Aquin um ein verzuckertes Gewürz handelte.

Heutzutage hat das Fasten meist gesundheitliche Aspekte oder Menschen wollen zwischen Karneval und Ostern etwas abnehmen. Der Verzicht beschränkt sich nunmehr nicht nur auf das Essen. Weniger Medienkonsum, kein Alkohol oder Tabak gelten auch als modernes Fasten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!