



Klimafreundliches REzept des MOnats Oktober

## Vegane Blumenkohlsuppe

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Rezept für 4 Portionen



### Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 1 Zwiebel fein gewürfelt
- 1 Kopf Blumenkohl in Röschen geschnitten
- 3 Kartoffeln geschält und gewürfelt
- 480 ml Gemüsebrühe
- 240 ml Pflanzen-Milch ungesüßt
- ½ TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 EL Hefeflocken

### Zum Garnieren (optional):

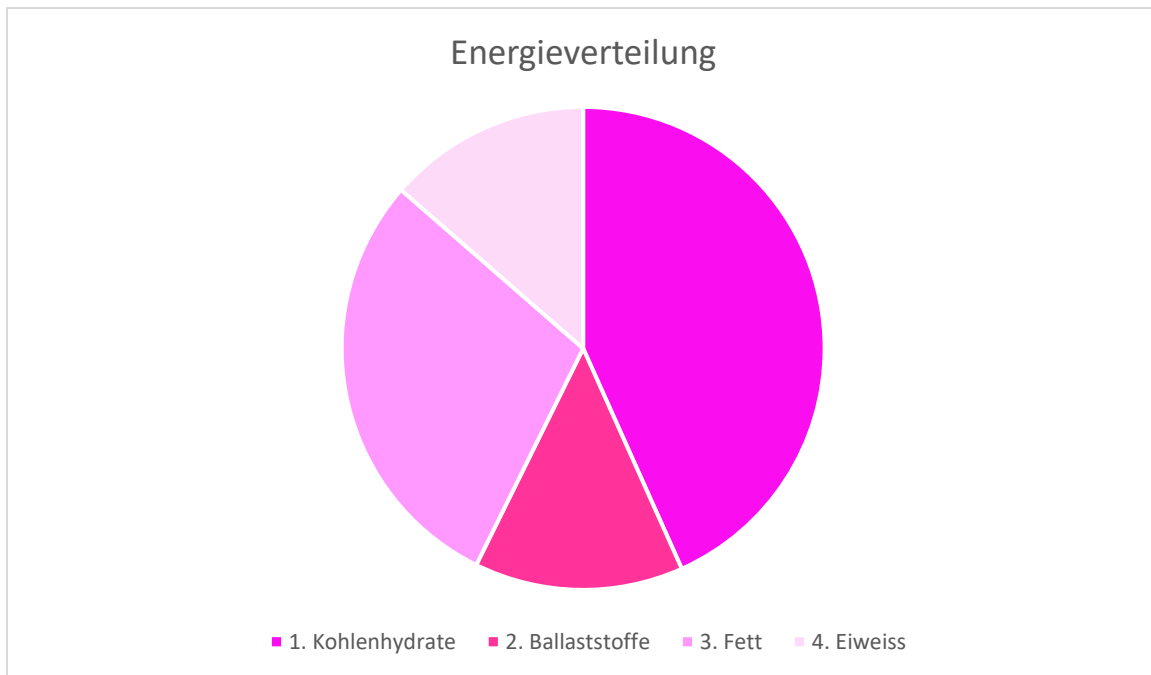
- 2-3 EL Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne
- frische Petersilie



## Zubereitung:

1. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie glasig sind. Dann den Knoblauch hinzufügen und kurz abraten.
2. Nun den Blumenkohl waschen und zerkleinern. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Blumenkohl und Kartoffeln hinzufügen und kurz mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Jetzt alles mit der Gemüsebrühe und der pflanzlichen Milch ablöschen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren, einen Deckel auf den Topf geben und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
3. Als nächstes alle Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Hefeflocken) hinzufügen und mit einem Pürierstab cremig rühren. Bei Bedarf nochmal abschmecken.
4. Die Suppe in Schüsseln servieren und mit Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und frischer Petersilie garnieren.

<b>Generelle Anforderung</b>	<b>Im Rezept wie folgt umgesetzt, Erläuterung</b>
Nachkochen gelingt	Das Rezept ist sehr simpel, weshalb es auch Anfänger es gut nachkochen können. Das Rezept besteht auch nur aus fünf Grundzutaten und ist schnell fertig.
Fettarme Zubereitung	Es wird nur 1 EL Öl verwendet und die Suppe hat ca. 0,9g gesättigte Fettsäuren pro Portion. Außerdem liefert Olivenöl eine große Menge ungesättigter Fettsäuren, die für den Körper essenziell sind (zum Beispiel Linolsäure und die Omega-3-Fettsäuren Linolensäure und Eicosapentaensäure)
Sparsamer Einsatz von Salz und Zucker	Es wird nur wenig Salz (1/2 TL) verwendet, das sind nur 385mg pro Portion. Es wird kein zusätzlicher Zucker hinzugefügt und es wird ungesüßte Pflanzenmilch verwendet. Eine Portion hat ca. 4,7g Zucker.
<b>Komponenten/Bestandteile</b>	
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Kartoffeln
Gemüse, Salat und Obst	Knoblauch, Zwiebel, Blumenkohl
Milch und Milchprodukte (oder vegane Ersatzprodukte)	pflanzliche Milch
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier (oder eiweißhaltige Alternative, z. B. Nüsse)	Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne
<b>Nährstoffe</b>	
Energie (unter 700kcal)	ca. 600kcal
Fett	ca. 1,28%



## Ausführliche Erläuterung, warum das Gericht nachhaltig ist

Das Gericht ist nachhaltig, da die meisten der in diesem Rezept verwendeten Zutaten regional sind, wie z.B. der Blumenkohl oder die Hefeflocken. Andere verwendete Produkte kommen aus Europa, z.B. die Hafermilch aus Schweden oder das Olivenöl aus dem Mittelmeerraum. Bis auf die Muskatnuss, die meistens in Sri Lanka angebaut wird, haben die meisten Produkte einen kurzen Lieferweg.

Das verwendete Gemüse, Blumenkohl und Kartoffeln, hat momentan Saison, was es nicht nur regional, sondern auch saisonal macht. So wird noch mehr CO2 eingespart, da es nicht aus anderen Ländern eingeflogen werden muss.

Außerdem ist das Rezept nachhaltig, da es auf tierische Produkte verzichtet und somit vegan ist. So wird weder Getreide verschwendet noch der Regenwald für Tierfutter abgerodet oder Meere überfischt. Dadurch, dass die Suppe vegan ist, schont sie die Umwelt und ist sehr empfehlenswert.

Außerdem kann man darauf achten, soweit es geht unverpackte Produkte oder Verpackungen aus Papier zu kaufen.

