

## REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

# TOMATENSUPPE MIT BULGUR UND BLUMENKOHL

*Diese klassische Tomatensuppe wird mit Bulgur und Blumenkohl verfeinert und sorgt somit für Abwechslung. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.*



### Für 10 Kinderportionen:

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Zubereitung:** 20 Minuten

**Allergene:** Cashewkerne, Gluten, Sellerie

200 g	Bulgur
20 g	Margarine
100 g	Zwiebeln
300 g	Karotten
500 ml	Gemüsebrühe
1 l	passierte Tomaten
50 g	Cashewmus
	Salz, nach Belieben
500 g	Blumenkohl
10	Vollkornbrötchen

1. Den Bulgur nach Packungsanweisung zusammen mit der Margarine kochen.
2. Die Zwiebeln und die Karotten schälen, würfeln und mit der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten aufkochen. Für 15 Minuten köcheln lassen.
3. Anschließend zusammen mit dem Cashewmus fein pürieren und mit dem Salz abschmecken.
4. Die Röschen des Blumenkohls vom Strunk schneiden und bissfest dämpfen.
5. Die Tomatensuppe mit dem Blumenkohl, dem Bulgur und einem Brötchen servieren.

### Rezepthinweise:

Anstelle von Bulgur kann Reis oder Hirse verwendet werden. Der Blumenkohl lässt sich durch Brokkoli oder Rosenkohl ersetzen.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E (Tocopherol)
313 kcal	57,0 g	10,7 g	6,5 g	9,7 g	2,8 mg

Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,4 mg	76 µg	45,0 mg	57,0 mg	116,0 mg	3,8 mg

*\*Nährwertangaben pro Portion*