



Blumenkohl-Suppe mit Kokos und Sesam



Felicitas

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. ⌚

Je Portion: 745 kJ, 178 kcal, 12,3 g Kohlenhydrate, 6,9 g Eiweiß, 11 g Fett, 0,07 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: € €

vegan **veggie**



Zutaten

Menge

1 kg	Blumenkohl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1	daumengroßes Stück Ingwer
3 EL	geröstetes Sesamöl
400 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch
	Muskatnuss, frisch gerieben
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Zucker
1/2	Bio-Zitrone
1 EL	Sesam
2	Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du den Blumenkohl aufteilen. Dazu 800 g Blumenkohl putzen und in Röschen schneiden. 200 g Blumenkohl in feine Scheiben schneiden, denn diese werden später die Suppen-Einlage.

Step 2:

Nun schälst du die Zwiebel und den Knoblauch und schneidest sie in Würfel. Die Chilischote entkernen und ebenfalls fein würfeln, den Ingwer fein reiben.

Step 3:

Zwei Esslöffel Sesamöl in einen Topf geben und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Dann die Blumenkohlröschen, die Chiliwürfel und den Ingwer dazugeben und kurz mit andünsten. Alles mit Brühe und Kokosmilch aufgießen.

Step 4:

Die Suppe kannst du nun mit Muskat, dem Salz, dem Pfeffer, etwas Zucker, zwei Teelöffeln Zitronensaft und etwas Abrieb der halben Zitrone würzen und ungefähr 15 Minuten weich köcheln lassen.

Step 5:

In der Zwischenzeit kannst du den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Dann das restliche Sesamöl in der Pfanne erhitzen und den restlichen Blumenkohl hineingeben und acht Minuten lang goldbraun rösten, dann salzen und pfeffern und den geröstetem Sesam dazu geben. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Step 6:

Nun pürierst du die Suppe mit einem Pürierstab ganz fein und schmeckst sie nochmals mit Salz und Zitronensaft ab. Wenn dir die Suppe zu dickflüssig ist, kannst du noch ein bisschen Kokosmilch oder Brühe dazu geben.

Step 7:

Die Suppe mit den gerösteten Blumenkohlscheiben und den Frühlingszwiebelringen servieren.