

Blumenkohl-Ananas-Suppe

Eine leckere Cremesuppe mit Kokosmilch und knackigem Topping

etwa 12 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



Zutaten:

Suppe:

1,1 - 1,3 kg Blumenkohl
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer
etwa 2 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
½ TL Curry
1 Msp. Kurkuma
800 ml Geflügelbrühe
400 ml Kokosmilch
400 ml Ananassaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Chiliflocken
gemahlene Muskatnuss

Topping:

etwa 30 g Dr. Oetker gehackte Mandeln
etwa 30 g gehackte Walnüsse
1 Baby-Ananas
1 EL Schnittlauchröllchen
1 Be. Dr. Oetker Crème légère
Walnussöl

1 Vorbereiten:

Blumenkohl putzen, in Röschen zerlegen. Schalotten und Knoblauch abziehen in Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden.

2 Zubereiten:

Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch kurz andünsten, dann die Blumenkohlröschen darin kurz andünsten. Curry, Kurkuma und Ingwer dazugeben und kurz mit andünsten. Das Ganze mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und etwa 25 Min. bei mittlerer Hitze mit Deckel garen.

3 Topping:

Inzwischen Mandeln und Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bräunen, dann auf einem Teller erkalten lassen. Ananas schälen, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mandeln, Walnüsse, Ananaswürfel und Schnittlauchröllchen vermengen.



Versuchsküche Rezepte und Tipps

- 4 Dann die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Ananassaft unterrühren und erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Muskat abschmecken.
- 5 Die Suppe portionieren. Jeweils mit einem Klecks Crème légère, etwas von dem Topping und Walnussöl servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt Schnittlauchröllchen können Sie auch gehackte Korianderblätter oder glatte Petersilie verwenden.
- Statt Ananas im Topping können Sie auch 100 g klein geschnittene getrocknete Soft-Aprikosen verwenden.

