

Blumenkohlsuppe

Eine leckere Cremesuppe mit gewürztem Blumenkohl als Einlage

etwa 8 Portionen



etwas Übung erforderlich

___ bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

1,3 - 1,4 kg Blumenkohl
4 Schalotten
1 EL Korianderkörner
etwa 5 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl
1,2 l Brühe
100 ml Kokosmilch
150 g Dr. Oetker Crème légère
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 - 2 Msp. Kurkuma

Suppeneinlage:

Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Curry
etwa 2 EL Weizenmehl
etwa 3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

1 Vorbereiten:

Blumenkohl putzen, in Röschen zerlegen und in Scheiben schneiden. Etwa 400 g große Scheiben davon für die Suppeneinlage beiseitelegen. Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Koriander zerstoßen.

2 Zubereiten:

Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten kurz andünsten, dann die übrigen Blumenkohlscheiben darin kurz andünsten. Koriander dazugeben und kurz mit andünsten. Das Ganze mit Brühe ablöschen und etwa 20 Min. bei mittlerer Hitze mit Deckel garen. Dann die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Kokosmilch und Crème légère unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

3 Suppeneinlage:

Blumenkohlscheiben in Mehl wenden, Mehl abklopfen und mit den Gewürzen würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die mehlierten Blumenkohlscheiben von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten. Suppe anrichten und als Einlage die gebratenen Scheiben hineingeben.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Sie können die Suppe noch verfeinern, indem Sie nach dem Andünsten des Gemüses, mit 4 EL Noilly Prat ablöschen.
- Statt gestoßenen Koriander können Sie für die Suppe 1/2 TL gemahlene Koriander verwenden.

