

Rezept

Blumenkohl-Curry-Suppe

Ein Rezept von Blumenkohl-Curry-Suppe, am 23.04.2024

Zutaten

600 g Blumenkohl	1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
3 EL Butterschmalz	1 EL Kreuzkümmelsamen
2 EL indische Currypaste (aus dem Asienladen)	900 ml Gemüsebrühe
Salz	5-6 Stängel Koriandergrün (nach Belieben)
200 g Naturjoghurt	2 EL frisch gepresster Limettensaft
4-5 EL süßes Mangochutney	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und mit einem großen Messer erst in dünne Scheiben schneiden, diese dann fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Das Butterschmalz in einem Suppentopf erhitzen und den Kreuzkümmel ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze darin anrösten. Blumenkohl dazugeben und unter Rühren leicht hellbraun anbraten. Ingwer, Currypaste und die Gemüsebrühe unterrühren, aufkochen, salzen und alles zugedeckt ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis der Blumenkohl gar ist.
2. Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken (es sollten ca. 2 EL sein). Die Suppe vom Herd nehmen, den Joghurt dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit dem Limettensaft abschmecken, das Koriandergrün unterrühren und die Suppe leicht abgekühlt auf Teller verteilen. Jeweils etwas Mangochutney hineingeben und nur leicht mit der Suppe verrühren.