

Rezept

Blumenkohlsuppe mit Kurkuma

Ein Rezept von Blumenkohlsuppe mit Kurkuma, am 11.05.2026

Zutaten

1 mittelgroßer Blumenkohl	1 kleine rote Paprika
1 l Gemüsebrühe	½ TL Zimtpulver
½ TL gemahlener Koriander	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chinagewürz	1 Limette
150 g Sahne	½ TL gemahlene Kurkuma
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 12 g F, 4 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen und die Röschen vom Strunk schneiden. Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprikahälften fein würfeln und beiseitestellen.
2. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und den Blumenkohl dazugeben. Zimt, Koriander, Kreuzkümmel und Chinagewürz hinzufügen, den Blumenkohl zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich garen. Die Suppe mit dem Pürierstab cremig-fein pürieren. Bei Bedarf mit etwas heißer Gemüsebrühe verdünnen.
3. Limette halbieren, den Saft auspressen. Die Sahne halb steif schlagen und mit Kurkuma unter die Suppe mixen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, nach Belieben auch mit den übrigen Gewürzen. Vor dem Servieren die fein gewürfelten Paprika unterheben und die Suppe nochmals kurz durchziehen lassen.