

Rezept

Chowder mit Blumenkohl

Ein Rezept von Chowder mit Blumenkohl, am 27.04.2024

Zutaten

1 Blumenkohl (ca. 800 g)	4 Kartoffeln
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Gläser Mais (à 240 g Abtropfgewicht)	4 EL Öl
1 TL Rauchsatz (ersatzweise Salz)	1 l Gemüsebrühe
½ TL geräuchertes Paprikapulver Salz schwarzer Pfeffer	4 EL Kokosflocken
	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 19 g F, 13 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen und in 2-3 cm große Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Mais in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen.
2. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und den Mais bei starker Hitze ca. 7 Min. unter Rühren anbraten. Den Mais herausnehmen und beiseitestellen.
3. Das restliche Öl in den Topf geben und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Blumenkohl und Kartoffeln zugeben und alles vermischen. Mit Rauchsatz würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe einmal aufkochen, dann zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen.
4. Die Hälfte vom Mais zur Suppe geben. Die restlichen Maiskörner in einer Schüssel mit geräuchertem Paprikapulver, Kokosflocken und etwas Salz vermischen.
5. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken. Dann unter das Maistopping mischen.
6. Die Suppe nach Belieben grob-stückig pürieren, mit Pfeffer abschmecken und mit dem Mais-Topping servieren.