

Rezept

# Scharfe Kokos-Blumenkohl-Suppe

Ein Rezept von Scharfe Kokos-Blumenkohl-Suppe, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>200 ml</b> Kokosmilch	<b>1/4 l</b> Geflügelbrühe (siehe Rezept-Tipp)
<b>50 g</b> Mangofruchtfleisch	<b>150 g</b> Blumenkohl
<b>1 TL</b> gelbe Currypaste	Salz
Zucker	<b>50 g</b> Blattspinat
<b>25 g</b> Radieschensprossen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

## Zubereitung

1. Die Kokosmilch und die Geflügelbrühe im Schnellkochtopf ohne Druck aufkochen. Die Mango schälen und grob schneiden, den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
2. Mango, Blumenkohl und Currypaste in den Topf geben. Die Suppe leicht salzen und zuckern, gut verrühren und aufkochen. Den Topf verschließen und auf höchste Stufe erhitzen. Wenn der Druck aufgebaut ist, die Hitze reduzieren und ca. 2 Min. kochen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und putzen. Ein Viertel der Blätter in feine Streifen schneiden. Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
4. Den Schnellkochtopf vom Herd nehmen, abdampfen lassen und öffnen. Die Suppe im Standmixer fein pürieren, dabei die restlichen Spinatblätter nach und nach dazugeben.
5. Die Suppe in Gläser oder Suppenschalen füllen. Mit dem fein geschnittenen Spinat und den Sprossen garniert servieren.