

Rezept

Veganes Blumenkohlsüppchen mit Rotkohl-Argan-Salat

Ein Rezept von Veganes Blumenkohlsüppchen mit Rotkohl-Argan-Salat, am 29.06.2026

Zutaten

FÜR DEN SALAT:

800 g Rotkohl	Salz
2 Stück Schalotten (ersatzweise kleine Zwiebeln)	1 Stück Bio-Zitrone
2 EL Arganöl (ersatzweise Nussöl)	3 EL Agavendicksaft
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1/2 TL gemahlener Koriander

FÜR DIE SUPPE:

1 kg Blumenkohl	1 erbsengroßes Stück Kurkuma (Asienladen; ersatzweise TL Kurkumapulver)
2 Stück große Bio-Orangen	3 EL weißes Mandelmus (45 g)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat den Rotkohl putzen und vierteln. Die Viertel in sehr feine Streifen schneiden und mit 2 TL Salz in eine große Schüssel geben. Das Salz mit den Händen unterheben und den Rotkohl dabei leicht kneten.
2. Die Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen und mit Arganöl, Agavendicksaft, Pfeffer, Koriander und Schalottenwürfeln vermengen. Unter den Rotkohl heben und abgedeckt ziehen lassen.
3. Für die Suppe den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. 200 g kleine Röschen beiseitelegen. Die Kurkuma schälen. Die größeren Blumenkohlröschen mit der Kurkuma in einen Topf mit 1 l Salzwasser geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich köcheln. Die Orange heiß abwaschen und trocken tupfen. Die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen, den Saft auspressen.
4. Die Kurkuma entfernen. Das Mandelmus und den Orangensaft zum Blumenkohl geben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die kleinen Blumenkohlröschen dazugeben und die Suppe weitere 15 Min. bei ganz schwacher Hitze ziehen lassen. Inzwischen den Rotkohlsalat mit Salz abschmecken.
5. Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit dem Rotkohlsalat toppen oder in Schälchen getrennt dazu servieren. Mit etwas Pfeffer bestreuen.