

Rezept der Woche

Blumenkohl-Curry-Suppe (vegan & glutenfrei)



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 1 bis 2 Knoblauchzehe
- 4 Möhren
- 6 bis 8 Blätter vom Wirsingkohl
- etwas gehackte Petersilie
- 3 bis 4 Teelöffel Curry
- ½ TL Kurkuma
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 l Gemüsebrühe,
- 250 ml Kokosmilch,
- 1/2 TL Pul Biber (Chiliflocken)
- frisch gemahlener Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. In einer Schüssel Curry, Kurkuma, Paprika und Salz mit 2-3 Esslöffel Sonnenblumenöl mischen. Den Blumenkohl dazugeben und mit der Gewürzmischung vermengen. Das geht am besten mit den Händen.

Die Röschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen für ungefähr 20 Minuten rösten bis sie gar, aber noch nicht weich sind.

Das restliche Gemüse waschen bzw. putzen. Zwiebeln und Knoblauch hacken, die Möhren würfeln und die Wirsingblätter in feine Streifen schneiden.

In einem großen Kochtopf Öl erhitzen, die gehackte Zwiebel und den Knoblauch zusammen mit den gewürfelten Möhren leicht andünsten. Den Blumenkohl dazugeben und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Die Suppe etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen und anschließend pürieren. Die in Streifen geschnittenen Wirsingkohlblätter hinzugeben und ein paar Minuten in der Suppe ziehen lassen. Mit Chiliflocken, Pfeffer und Salz abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen. - Für etwas Crunch gern noch ein paar gehackte (geröstete) Nüsse als Topping dazugeben.