

Blumenkohlsuppe mit Blattspinat

Verfeinert mit Kokosmilch und knusprigen Croutons

Dieses Rezept für Blumenkohlsuppe ist eine echte Köstlichkeit. Der Suppe geben wir mit Kokosmilch und den passenden Gewürzen einen leicht asiatischen Touch. Frischer und knackiger Blattsalat und goldbraun gebratene Croutons verpassen der Suppe mit Blumenkohl optisch und geschmacklich den Feinschliff.

Zutaten

- 800 g Blumenkohl
- 3 kleine Zwiebeln
- 200 g Blattspinat
- 100 ml Kokosmilch
- 700 ml Wasser
- 2TL Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Kurkuma
- Curry
- Chilipulver
- 2 dick geschnittene Scheiben Weißbrot

Zubereitung

- Das Grün vom Blumenkohl entfernen, abwaschen, abtropfen lassen und die Röschen abbrechen.
- Die Zwiebeln schälen und fein hacken, dann in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig andünsten.
- Die Blumenkohlstücke begeben und etwa 5 Minuten mit dünsten.
- Die Gemüsebrühe mit dem Wasser vermischen und den Blumenkohl im Topf damit begießen. Dann die Kokosmilch untermischen und alles kurz aufkochen lassen. Deckel drauf und für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.
- In der Zwischenzeit die Weißbrotscheiben in grobe Würfel schneiden und mit etwas Butter in einer Pfanne goldbraun anbraten.
- Den Blattspinat abwaschen und abtropfen lassen.
- Nun die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.
- Die Suppe in Suppentellern anrichten und mit Blattspinatblättern und Croutons garnieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/blumenkohlsuppe-blattspinat/>