



Blumenkohl-Kokossuppe mit Zitronengras

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 0 minutes

Total time: 25 minutes

Zutaten für 4 Portionen vegane Blumenkohlsuppe mit Zitronengras

- 100 g Zwiebeln
- 1 (große) Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Blumenkohlkopf (ca. 800 g)
- 1 kl. EL Kokosöl
- 1 TL Sesamöl
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Stängel Zitronengras (aus dem Asia- oder Bioladen)
- Eine Hand voll Thai-Basilikum + Thai-Basilikum zum Garnieren
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL glutenfreie Tamari-Sojasoße
- 1 Prise Salz
- 1 kl. TL Galgant
- 1 Limette
- Chilischote (zum Garnieren)
- pro Portion 0.5 TL schwarze Sesamkörner zum Garnieren
- Einige Blätter Koriander zum Garnieren

Gut zu wissen: Thai-Basilikum schmeckt zitronig-lakritzig sowie nach ätherischen Ölen und gibt dieser Suppe ein wunderbares Aroma. Er kann nicht durch unser heimisches Basilikum ersetzt werden. Der klassische, europäische Basilikum weicht vom Geschmack stark von Thai-Basilikum ab. Solltet Ihr kein Thai-Basilikum erhalten, verwendet einfach etwas mehr Koriander.

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten Arbeitszeit)

1. 100 g Zwiebeln schälen und würfeln. 1 Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. 20 g Ingwer mit einem Löffel schälen. Den Strunk und die Blätter des Blumenkohls entfernen. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden.
2. 1 EL Kokosöl und 1 TL Sesamöl in einem Topf vermischen und erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Den Ingwer mit einer Reibe dazu reiben. Die Zutaten kurz anrösten lassen. Den zerkleinerten Blumenkohl dazu geben und 400 ml Wasser sowie 400 ml Kokosmilch aufgießen. Suppe zum Köcheln bringen. Einen Stängel Zitronengras waschen, zerklopfen/anklopfen und zum Kochen dazugeben.
3. Ein kleines Bund Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und in die köchelnde Suppe einlegen. Wenn die Suppe aufkocht (Vorsicht, sie schäumt etwas), Hitze reduzieren und Suppe 12-15 Minuten köcheln lassen.
4. Nach der Kochzeit Zitronengras und Thai-Basilikum wieder aus der Suppe entfernen. 3 EL Hefeflocken zur Suppe geben und diese mit einem Schneidstab stückig pürieren. Suppe mit 1 EL Sojasoße, einer Prise Salz und einem halben TL Galgant würzen. Suppe mit dem Saft einer Limette und Salz individuell abschmecken.
5. Tipp: Ich püriere diese Suppe nicht ganz durch, sondern lasse sie ein klein wenig stückig. Das gibt ihr eine gute Struktur und ist mit ein wenig "Biss" angenehm zu essen.
6. Blumenkohl-Kokossuppe auf Schalen aufteilen, mit Koriander und Thai-Basilikum garnieren und ein paar Röllchen Chili nach Belieben darüber streuen. Suppe mit schwarzen Sesamkörnern garnieren.

Und schon habt Ihr im Handumdrehen eine fabelhafte Suppe - schön cremig und super aromatisch. Lasst es Euch schmecken.