



Cremige Blumenkohl-Suppe mit Madras Curry

⌚ Preparation time: 10 minutes
Cooking time: 15 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (70-90 g)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Blumenkohlkopf (im Rezept verwendete Menge: 800 g)
- 300-400 g weiße Cannellini Bohnen (250 g Abtropfgewicht; Anm: Die Menge der Bohnen kannst Du etwas variieren. Wenn Du nur eine kleinere Dose hast, ist das kein Problem)
- 1 Stück frischer Ingwer (ca 10-15 g)
- 1 EL Sesamöl* oder ein anderes Pflanzenöl
- 1-2 TL Kurkuma*
- 1 TL geschrotete Korianderkörner*
- 1 EL Madras Currypulver*
- 400 ml Kokosmilch
- 1-2 EL Sojasoße
- Optional: Chilipulver
- Eine Handvoll frischer Koriander (oder als Alternative frische Petersilie)
- 1 EL Zitronensaft
- Sojajoghurt zum Garnieren (ich benutze Sojade natur)

Zubereitung (ca. 20-25 Minuten)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Blätter der Blumenkohls entfernen, sehr harte Strunkteile wegschneiden und den Blumenkohlkopf in Röschen zerkleinern. Cannelini-Bohnen unter fließendem Wasser abspülen. Ingwer mit einem Löffel schälen
2. 1 EL Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 2 Minuten glasig dünsten. Den geschälten Ingwer mit einer Ingwerreibe dazu reiben. Kurkuma, geschroteten Koriander sowie 1 EL Madras Curry dazu geben und kurz mit anrösten, bis sich das Aroma der Gewürze entfaltet. Tipp für den Ingwer: Ich benutze schon seit Jahren zum Aufreiben des Ingwers meine geliebte Ingwerreibe* (*Amazon Affiliate-Link). Ich kann Euch diese sehr empfehlen. So könnt Ihr zu jedem Gericht faserfrei frischen Ingwer hinzugeben. Ihr seht die Reibe auf dem nachstehenden Bild.
3. Dann unmittelbar die Blumenkohlröschen in den Topf geben und 250 ml Wasser aufgießen. Den Blumenkohl 5-7 Minuten dünsten lassen. Dann die Kokosmilch aufgießen und den Blumenkohl nochmals 5 Minuten köcheln lassen.
4. Die abgespülten Bohnen zum Blumenkohl geben, kurz erwärmen und die Suppe nach insgesamt rund 15 Minuten Kochzeit mit einem Schneidstab pürieren. (Mein Tip: Ich püriere die Suppe nicht vollkommen glatt, sondern lasse sie ein wenig "stückig". So mag ich die Konsistenz am liebsten. Aber Du kannst die Suppe so cremig pürieren, wie Du magst.)
5. Blumenkohlsuppe mit Sojasoße würzen und bei Bedarf mit noch etwas mehr Madras Currypulver abschmecken. Wer möchte, kann die Suppe zusätzlich salzen. Mir selbst reicht jedoch die Würzung mit der Sojasoße.
6. Koriander waschen, hacken und unterrühren. Etwas Koriander zum Garnieren aufheben. Suppe mit 1 EL Zitronensaft abschmecken.
7. Blumenkohl-Currysuppe auf Schalen aufteilen, pro Portion 1-2 EL Sojajoghurt einrühren und die Suppe mit frischem Koriander bestreut heiß genießen.