



Blumenkohl-Curry-Suppe



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 472 kcal	Fett: 42,5 g
Eiweiß: 9,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 10,3 g
Kohlenhydrate: 9,3 g	ungesättigte Fettsäuren: 32,2 g

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Die Walnüsse auf das Blech geben und auf mittlerer Schiene 10-12 Minuten rösten bis sie duften und etwas Farbe haben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Diese mit 50 ml Olivenöl, dem Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel und dem Paprikapulver in eine Schüssel geben und vermengen. Anschließend auf das Blech geben und auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten rösten.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 Blumenkohl
- 50 ml Olivenöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL mildes Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1/4 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 - 1000 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- 125 g Kalifornische Walnüsse
- 50 g Babyspinat
- 2 EL Granatapfelkerne
- Salz
- Pfeffer

Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Das restliche Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzugeben und kurz mit andünsten.

Mit 2/3 der Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch angießen. Einige Blumenkohlröschen zum Garnieren zur Seite legen, die restlichen zur Suppe geben.

Einmal aufkochen lassen, dann mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Währenddessen die Hälfte der Walnüsse in einem Blitzhacker fein mahlen, die andere Hälfte grob hacken. Den Spinat waschen und abtropfen lassen.

Die gemahlene Walnüsse unter die Suppe rühren. Diese mit etwas Gemüsebrühe zur gewünschten Konsistenz verdünnen und den Babyspinat unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gerösteten Blumenkohlrischen, den gehackten Walnüssen sowie den Granatapfelkernen garnieren und servieren.