

Blumenkohl-Linsen-Suppe

Schnell zubereitet, leicht indisch, herrlich aromatisch.

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe •••

Zutaten für 2 große Portionen (oder 4 Teller):

400g Blumenkohl
3 Karotten
15g Ingwer
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
100g gelbe oder rote Linsen
1½ TL Currypulver
600 ml Gemüsebrühe
1 TL Korianderpulver
1 TL Kreuzkümmel
60 ml Sahne oder Kokosmilch
Salz
3 Cherrytomaten
1 Orange
1 Zitrone
1 Prise Zucker
10 Blatt Minze (auch getrocknet möglich)



So geht's:

Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen, die Karotten putzen und in kleine Stückchen schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Die 2 EL Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Blumenkohl, Karotten, 100g Linsen und 1 ½ TL Currypulver sowie 600 ml Gemüsebrühe, 1 TL Korianderpulver und 1 TL Kreuzkümmel zugeben und mitdünsten.

Das Ganze so lange köcheln lassen bis die Linsen und der Blumenkohl weich geworden sind. Bei mir waren es ca. 10 Minuten.

Sahne oder optional auch Kokosmilch zugießen und mit etwas Salz und einer Prise Zucker nachwürzen.

Nun die 3 kleinen Tomaten in feine Stückchen schneiden.

Die Orange und die Zitrone auspressen und alles in die Suppe geben.

Vor dem Servieren mit einigen Minzblättchen bestreuen und genießen 😊

„Wenn die Temperaturen draußen langsam sinken kommt eine Suppe mit wärmenden Aromen genau richtig. Sie bildet die perfekte Harmonie mit der fruchtigen Säure des Orangensaftes, der wärmenden Wirkung des Ingwer und der Frische der Minze.“

Nährwertangaben pro Portion:

Protein:	24,3g
Kohlenhydrate:	52,7g
Fett:	12,5g
Kcal:	458