

Blumenkohl-Curry-Suppe

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zubereitungszeit:
45 Minuten

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

Zubereitung:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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

6. Die gemahlenen 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 Blumenkohlröschen, den gehackten Walnüssen sowie den Granatapfelkernen garnieren und servieren.