

Karotten-Ingwer-Suppe | Gerösteter Blumenkohl | Mandeln | Orangenpfeffer

Dauer: 55 min
Schwierigkeit: Leicht
Zusatzinfos: Vegan

Rezept für 3 Portionen:

Equipment:

1 Topf
1 Beschichtete Pfanne
1 Mixer oder Pürierstab

Gewürze & Zutaten:

100 ml Olivenöl
400 g Karotten, klein geschnitten
60 g Ingwer, geschält und fein geschnitten
200 g Schalotten, geschält und fein geschnitten
100 ml Limettensaft
500 ml Kräftige Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
3 g Salz
100 g Blumenkohl in Röschen, geputzt
1 TL Mandelblättchen
1 TL Nasi Goreng
1 TL Orangenpfeffer

Zubereitung

- 1 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Karotten, Ingwer und Schalotten kurz anschwitzen.
- 2 Mit dem Limettensaft ablöschen und der Brühe auffüllen.
- 3 Die Kokosmilch zugeben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen.
- 4 Dann im Mixer sorgfältig glatt mixen und gegebenenfalls durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz abschmecken.
- 5 Die Blumenkohlröschen in einer beschichteten Pfanne mit ein paar Tropfen Olivenöl langsam rösten. Das dauert ein paar Minuten.
- 6 Kurz bevor sie gar sind, die Mandelblättchen zugeben, kurz mitrösten und dann von der Hitze nehmen.

-
- 7 Mit dem Nasi Goreng bestreuen und durchschwenken. Auf der noch warmen Kochplatte nachziehen lassen und leicht salzen.
-
- 8 Die Blumenkohlröschen im vorgewärmten Suppenteller anrichten. Die heiße Suppe angießen und mit etwas Orangenpfeffer bestreuen.