

Blumenkohlsuppe mit roten Linsen und Kokosmilch

Quelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/3193011475254671/Blumenkohlsuppe-mit-roten-Linsen-und-Kokosmilch.html>

Zutaten

Für 2 Personen:

- 250g Blumenkohl
- 150g Rote Linsen
- 400ml Gemüsebrühe
- 100ml Kokosmilch
- 1x Zwiebel
- 1-2x Knoblauchzehe(n)
- 1x TL rote Currypaste
- 1/2x TL Kurkuma
- etw Kreuzkümmel
- etw. Limettensaft
- sonstige Gewürze

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen
2. Linsen in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser gut abspülen
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden
4. In einem Topf das Öl auf mittlere Temperatur erhitzen
5. Zwiebel glasig dünsten
6. Knoblauch, Gewürze, Blumenkohl und Linsen zugeben und kurz mitdünsten
7. mit Brühe und Kokosmilch ablöschen
8. Zugedeckt 8 - 10 Minuten garen
9. Pürieren und falls notwendig, noch etwas Brühe zugeben
10. Beim Servieren mit Limettensaft beträufeln

From:

<https://doku.phlatts.de/> - David's Wiki

Permanent link:

https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:blumenkohlsuppe_mit_roten_linsen_und_kokosmilch

Last update: 2020/07/29 13:24

