

Blumenkohl-Curry-Suppe



Zutaten

- 500 g Blumenkohlröschen
- 450 g Wasser
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 20 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
- 1 Zwiebel, ca. 70 g, geviertelt
- 10 g Öl
- 1 TL rote Currypaste
- 300 g Mandelmilch, ungesüßt
- 1 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe
- 10 g Tomatenmark
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Mandeln, gehobelt (optional!)

Zubereitung

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen und darauf achten, dass die Dampfschlitze am oberen Rand frei bleiben.

Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen und 200 g Blumenkohlröschen, 50 g Wasser und Kurkuma hineingeben.

Schüssel absetzen und alles gut vermischen, auf den vorbereiteten Einlegeboden verteilen und in den Varoma-Behälter einsetzen.

Ingwer und Zwiebel in den Mixtopf geben und 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

Öl und Currypaste dazugeben und 3 Min. / 120°C / Stufe 1 dünsten.

400 g Wasser, Mandelmilch, Gewürzpaste, Tomatenmark, Salz und 300 g Blumenkohlröschen dazugeben, den Varoma-Behälter aufsetzen und 20 Min. / Varoma / Stufe 1 garen.

In dieser Zeit Mandeln ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne auf dem Herd goldbraun rösten.

Varoma zur Seite stellen.

Messbecher einsetzen, 30 Sek. / Stufe 5-9 schrittweise ansteigend pürieren und abschmecken.

Blumenkohl-Curry-Suppe auf 2 Teller aufteilen, gefärbte Blumenkohlröschen darauf verteilen, mit gerösteten Mandeln bestreuen und servieren.

Wir wünschen euch gutes Gelingen!

Die Suppe ist einfach zubereitet und schlägt mit nur ca. 220 kcal pro Portion zu Buche.

Die Menge ist für 2 Portionen gerechnet.