SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



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

Zubereitungszeit: 15 min

Kochzeit: 40 min

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

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

300 ml Kokosmilch

3 g Salz

100 g Blumenkohl in Röschen, geputzt

1 Teelöffel Mandelblättchen

1 Teelöffel Nasi Goreng

1 Teelöffel 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.