

BLUMENKOHL-CURRYSUPPE MIT KOKOS UND KICHERERBSEN

Dieses Curry ist ein bunter Mix aus frischem Gemüse mit einer ordentlichen Dosis Kokos. Blumenkohl ist bei mir im Gemüsebeet leider noch nie etwas geworden, letztes Jahr ist er so spät dran gewesen dass er erfroren ist und dieses Jahr ist er überhaupt nicht gekommen. Aber ich gebe die Hoffnung nicht auf und vielleicht klappt es ja nächstes Jahr. Diese Blumenkohl-Currysuppe mit Kokos und Kichererbsen ist auf jeden Fall ein schöner würziger Currytopf für die kommenden Herbsttage und zaubert jede Menge Wärme und Vitamine auf den Teller!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1 EL Kokosöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Blumenkohl

1 TL Currypaste*

Pfeffer & Salz

1 Prise Chiliflocken

1 Zucchini

4 Karotten

1 Hand voll Zuckerschoten

1 Zitrone

100ml Kokosmilch

1 Dose Kichererbsen, ca. 260g Abtropfgewicht

1l Wasser

etwas Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Blumenkohl in Röschen schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden und die Zucchini und die Zuckerschoten klein würfeln.

Das Kokosöl in einem großen, beschichteten Topf erhitzen. Die Blumenkohlröschen, die Karotten, die Zwiebel und den Knoblauch hinein geben und rundum anschwitzen.

Die Currypaste einrühren und alles mit dem Wasser ablöschen. Aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Das Curry mit dem Zitronensaft, Salz und den Chiliflocken abschmecken. Die Zucchini, die Zuckerschoten und die Kichererbsen untermengen. Alles weitere 5 Minuten köcheln lassen und dann die Hitze reduzieren.

Die Kokosmilch einrühren und alles ein letztes Mal abschmecken. Die Blumenkohl-Currysuppe mit dem in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

