

CREMIGE ROTE LINSEN-BLUMENKOHLSUPPE MIT INGWER UND LIMETTE

CREMIGE ROTE LINSEN-BLUMENKOHLSUPPE MIT INGWER UND LIMETTE

So lange das Wetter noch im Wintermodus ist zauber ich mir einfach mit einer bunten Suppe Farbe und wärmende Aromen auf den Teller. Und diese rote Linsen-Blumenkohlsuppe mit Ingwer und Limette erfüllt beide Kriterien. Und dank einem winzig, winzig kleinen Klecks Creme Fraîche wird die Suppe auch noch super cremig. Außerdem sind sowohl der Ingwer als auch die Limette gut für unser Immunsystem... und ich kann im Moment wirklich ein bisschen Unterstützung gebrauchen. Es ist wirklich langsam Zeit, dass der Frühling kommt!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1/2 Blumenkohl

3 große Karotten

1 Daumen großes Stück Ingwer

1 große Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

700ml Gemüsebrühe

100g rote Linsen

Salz & Pfeffer

1/2 TL mildes Chilipulver

1 - 1 1/2 Limetten

1/2 TL Kurkuma

2 TL Creme Fraîche

1/2 Bund frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Ingwer schälen und klein würfeln. In einem beschichteten Topf ohne zusätzliches Öl sanft die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch anschwitzen.



Die Karottenwürfel und die Blumenkohlröschen dazu geben und alles kurz anrösten. Mit der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen, die Linsen und den Kurkuma dazu geben und die Suppe 20 Minuten

lang sanft köcheln lassen.

Mit dem Pürierstab sehr fein mixen. Nach und nach langsam die restliche Brühe dazu geben bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat.



Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Die Creme fraîche einrühren und alles mit etwas Limettensaft abschmecken.

Den Koriander fein hacken, die Suppe auf passende Teller verteilen und den Koriander darüber streuseln.

Guten Appetit!



© katha-kocht!