

KAROTTEN-BLUMENKOHLSUPPE MIT GARNELEN

KAROTTEN-BLUMENKOHLSUPPE MIT GARNELEN

Diese Karotten-Blumenkohlsuppe mit Garnelen ist eines von den super schlichten Rezepten die sich perfekt für die schnelle Feierabendküche machen. Etwas Joghurt gibt dem Ganzen eine frische, cremige Note und weil ich in so einer Suppe auch gerne eine Einlage habe sind noch ein paar leckere Garnelen mit in den Topf gehüpft. Frisch und unkompliziert – so muss ein Süsschen sein!



© katha-kocht!

ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

500g Karotten

1 Blumenkohl

3 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

800ml Gemüsebrühe

1 Limette

100g (fettarmer) Joghurt

Pfeffer & Salz

1/2 Bund Schnittlauch

1 Daumengroßes Stück Ingwer

250g Garnelen

ZUBEREITUNG:

Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden, den Blumenkohl in kleine Röschen zupfen, die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Alles mit der Gemüsebrühe in einen ausreichend großen Topf geben, aufkochen und 15 Minuten lang köcheln lassen.

Alles mit dem Stabmixer pürieren bis keine Stücke mehr zu sehen sind und den Topf vom Herd nehmen. Die Garnelen in die Suppe geben und kurz gar ziehen lassen. Den Joghurt unterrühren und die Karotten-Blumenkohlsuppe mit Pfeffer, Salz und Limettensaft abschmecken.

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!

