

fair-ein REZEPT

Blumenkohl-Orangensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

800g Blumenkohl
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl (aus dem Weltladen)
200 ml Orangensaft (aus dem Weltladen)
200 ml GEPA-Kokosmilch (aus dem Weltladen)
200 ml GEPA-Kokosmilch Bio Curry (aus dem Weltladen)
600 ml Gemüsebrühe
1 Prise Muskat (aus dem Weltladen)
Salz (aus dem Weltladen)
Pfeffer (aus dem Weltladen)
¼ TL Rosmarin (aus dem Weltladen)
¼ TL Thymian (aus dem Weltladen)
25g Rosinen (aus dem Weltladen)
25g Paniermehl



Foto: G. Pfannendörfer

Zubereitung:

Den Blumenkohl in feine Röschen brechen. Die in Würfel geschnittene Zwiebel in einem Topf mit dem Öl kurz anschwitzen. Den Blumenkohl dazu geben und kurz mit anschwitzen. Nun mit Orangensaft, den beiden Kokosmilch-Sorten und Gemüsebrühe aufgießen. Alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Rosinen fein hacken und mit dem Rosmarin und Thymian in einer Pfanne mit einem EL Öl und dem Paniermehl goldgelb anbraten. Die Suppe am Ende pürieren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit dem Rosinenmix servieren.