



Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Spinat

Zutaten:

Zubereitung ca. 40 min.

ca. 750	g	Blumenkohl
1 ½		Zwiebel
4 ½	EL	Kokosöl
1 ½	Dose(n) (à 400 ml)	ungesüßte Kokosmilch
12		Radieschen
1 ½	Beet	Kresse
300	g	junger Blattspinat
EL		Kokoschips
		Pfeffer
		Muskat
		Chiliflocken
		Salz



Zubereitung:

1.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. 4-5 Röschen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. 2 EL Öl im großen Topf erhitzen. Zwiebel und Blumenkohlroschen darin ca. 5 Minuten andünsten. Kokosmilch und 1/2 l Wasser angießen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2.

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln, zur Suppe geben und ca. 2 Minuten garen. Suppe fein pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Inzwischen Blumenkohlscheiben in 1 EL heißem Öl von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Suppe mit Blumenkohlscheiben, Radieschen und Kokoschips anrichten. Mit Kresse und Chiliflocken bestreuen.