

Rosenkohlsuppe mit Quinoa

Zutaten für 2 Portionen

Für die Rosenkohlsuppe

- 200 g Rosenkohl – äussere Blätter entfernen und vierteln
- 70 g Quinoa

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 100 ml Kokossahne
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 1 EL Currypulver
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und den Ingwer darin 1 Min. andünsten, dann mit Currypulver bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Tamari und Limettenblätter hinzufügen, aufkochen lassen und Quinoa einrühren.

Das Ganze auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann die Limettenblätter entfernen, die Kokossahne einrühren, den Rosenkohl dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rosenkohlsuppe auf zwei tiefe Teller verteilen und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 357 kcal, Kohlenhydrate: 33 g, Eiweiss: 12 g, Fett: 19 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rosenkohl-suppe.html>