

Blumenkohlsuppe mal anders

Zutaten

- 1 Blumenkohl (730g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl (oder Sonnenblumenöl)

- Je 1 EL Curry, Kurkuma
- 1 EL Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen oder ganz
- ½ TL Senfkörnersamen, schwarz
- 1 TL **Bockshornkleesamen**
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 Stück Ingwer (Daumengroß)
- 1 TL Salz

- 1 – 1 ½ l Gemüsebrühe
- Sonnenblumenkerne, geröstet

Zubereitung

- Den geputzten und gewaschenen Blumenkohl in Röschen teilen.
- Öl in einen hohen Topf, die Zwiebeln schälen, klein würfeln.
- Curry, Kurkuma darüber streuen, verrühren und mit den Zwiebeln vermengen. Bitte nicht verbrennen lassen.
- Die Blumenkohlröschen dazugeben, alles umrühren und die restlichen Gewürze dazugeben.
- Ca. 15-20 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen.
- Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
- Die Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren, abschmecken.
- Zum Schluss die gerösteten Sonnenblumenkerne darüber streuen

Tipp

Nach Belieben *Schmand* oder *Sahne* oder Crème fraîche in den Suppenteller geben. Wahlweise feingehackte Petersilie darüber geben. Rösten Sie die Bockshornkleesamen ohne Öl, bevor Sie sie laut Rezept verwenden. So entfaltet sich ihr volles Aroma und die Bitterkeit wird etwas gemildert.

Info

In der traditionellen Medizin fand Bockshornkleesamen in unterschiedlicher Aufbereitung häufig gegen Fieber, Magen- und Darmerkrankungen Drüenschwellungen, Muskel- oder Gichtschmerzen Anwendung.

Das Bockshornkleesamenpulver gibt Kürbisgemüse, Zwiebelgemüse, Auberginen, Kartoffeln und Fladenbrot eine besondere Note.