

Blumenkohl - Kokossuppe mit Ingwer und gebratenen Garnelen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine schnelle Variante mit fernöstlicher Note, in 30 Minuten

Zutaten

- 500 g frischer Blumenkohl (1 Kopf), geputzt, gewaschen
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 1 /2 l Geflügelbrühe
- 2 El geröstete Sesamsaat
- 25 g frisch geriebener Ingwer
- 1 Tl Zitronensaft
- 2 El Olivenöl
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe (Geht auch ohne)
- 1 Beet Kresse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 6 große Garnelenschwänze ohne Darm, gewaschen, trocken getupft

Zubereitungsart

Schritt1

Für die Einlage 2 - 4 kleine Blumenkohlröschen heraus schneiden und in der Brühe "bissfest" kochen, den großen Rest, grob zerteilen.

Schritt2

Der Ansatz:

Schritt3

Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer im heißen Olivenöl kurz anschwitzen und mit der Brühe und

Kokosmilch aufgießen.

Schritt4

Ca. 10 min. leise köcheln lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und die blanchierten Blumenkohlröschen wieder dazu geben.

Schritt5

Die Garnelen würzen und bei mittlerer Hitze 1 min. von jeder Seite braten "absteifen" lassen. Die Pfanne zurück ziehen und mit der Resthitze ziehen lassen, glasig - saftig halten.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

In vor gewärmten Suppentassen anrichten, die Garnelen waagrecht halbieren, 3/2 und die Suppe geben.

Schritt8

Mit Sesam bestreut und mit Kresse garniert, sofort servieren.

Rezeptart: National / Regional **Tags:** fernöstliche note, gebratene garnelen, In 30 Minuten, ingwer, schnelle variante

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/blumenkohl-kokossuppe-mit-ingwer-und-gebratenen-garnelen/>