

# 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/>