

Curry-Blumenkohl-Suppe mit Sesam und Garnelen-Spieß



Für 2 Personen

- 1 kleiner Kopf Blumenkohl (circa 500 g)
- 1 große Kartoffel (circa 200 g)
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 TL Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Olivenöl
- 6 küchenfertige Garnelen ohne Schale
- 2 Holzspieße
- Salz, Pfeffer, 1 TL Curry
- 50 ml fettarme Milch
- 2 EL Sahne
- 20 g Sesam (heller oder schwarzer)

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Kartoffel schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Ingwer darin andünsten. Vorbereitetes Gemüse und Brühe hinzugeben und circa 15 Minuten köcheln lassen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Je 3 Garnelen auf einen Spieß ziehen. Unter Wenden 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern.
4. Gewürze, Milch und Sahne zum Blumenkohl geben und alles mit dem Pürierstab gleichmäßig zerkleinern. Nochmals kurz aufkochen. Nach Belieben mit Pfeffer, wenig Salz und Curry abschmecken.
5. Blumenkohl-Suppe auf 2 Teller verteilen. Sesam darüber streuen. Garnelenspieße darauf anrichten oder dazu servieren.

Nährwerte pro Portion

Energie: 410 kcal

Kohlenhydrate: 27 g (entspricht 2,7 KE)

Davon Zucker: 10 g

Eiweiß: 31 g

Fett: 19 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 5,6 g

Ballaststoffe: 13 g

Tipp

Alle Kohlsorten zählen zu den echten Fitness-Gemüsen. Sie sind reich an Ballaststoffen und Vitamin C und sättigen lange.