KIKKOMAN®

Geröstete Blumenkohlsuppe

Gesamtzeit **60 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **40 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

4 Portion(en)

1,5	Blumenkohl
2	Zwiebeln
100 g	Knollensellerie
3 EL	Rapsöl
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Apfelsaft
200 ml	Kokosmilch
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Prise	Zucker
1	Lorbeerblatt
2 Prisen	Salz
0,33 Bund	Koriander
50 g	Mandeln
40 g	Kokoschips

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Blumenkohl von äußeren Blättern befreien und den Strunk herausschneiden. Blumenkohl in Röschen teilen und Strunk klein schneiden. ⅔ der Röschen und Strunk in einem Topf mit 2 EL Rapsöl langsam anrösten.

Schritt 2

Zwiebeln schälen und grob schneiden. Sellerie waschen, schälen und grob schneiden. Beides zum Blumenkohl geben und mitrösten. Wenn das Gemüse goldbraun ist, mit Gemüsebrühe, Apfelsaft und Kokosmilch auffüllen. Das Ganze mit Sojasauce, Zucker, Lorbeerblatt und Salz abschmecken. Abgedeckt für weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne rösten und hacken. Die restlichen Blumenkohlröschen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl anbraten.

Schritt 4

Koriander waschen, trocknen und abzupfen. Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen, diese mit einem Stabmixer fein mixen.

Schritt 5

Die geröstete Blumenkohlsuppe in tiefe Teller geben. Mit Blumenkohlscheiben, gerösteten Mandeln, Kokoschips und Koriander anrichten.