Kokos-Curry-Suppe mit Stachelbeer-Chutney

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Suppe

1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Lauch
1/4 Knolle Sellerie
1 EL Öl
1 Süßkartoffel
Salz
2 EL gelbe Currypaste
500 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch, etwa 400 ml

Gebackener Blumenkohl

1 Kopf Blumenkohl
2 EL Öl
Salz
Paprikapulver
Currypulver
Knoblauchpulver

Chutney

200 g Zucker
Senfkörner
Piment
1-2 Chilis
Rosmarin
Estragon
2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer
1 Zitrone, unbehandelt
1/2 Zwiebel
Kurkuma
Zimt
125 ml Weißweinessig
500 g Stachelbeeren

Zubereitung (circa 25 Minuten, ohne Garzeiten)

Für die Suppe Zwiebel und Gemüse zerkleinern und in etwas Öl in einem Topf anschwitzen. Süßkartoffel schälen, würfeln und zugeben. Das Ganze salzen, Curry-Paste hinzugeben, leicht anrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Das sollte etwa 15 Minuten dauern.

Derweil den Blumenkohl in feine Röschen zerteilen, auf ein ausgelegtes Backblech geben. Öl mit Gewürzen vermischen und Blumenkohl damit bepinseln, in den Backofen geben und bei 180 Grad Celsius etwa zehn Minuten – oder bis zur gewünschten Konsistenz – backen.

In der Zwischenzeit das Chutney zubereiten. Zucker in einem Topf schmelzen lassen und Senfkörner und Piment anrösten. Chili, Rosmarin und Estragon grob schneiden, Knoblauch und Ingwer reiben. Zitronenabrieb gewinnen und die halbe Zwiebel fein würfeln. Alles zusammen mit Kurkuma und Zimt in den Topf geben, mit Essig ablöschen und die Hälfte der Stachelbeeren halbiert mit hineingeben. Köcheln lassen, bis sie ihre Struktur verlieren, dann pürieren. Die andere Hälfte der Stachelbeeren ebenfalls halbieren und nun in das Chutney geben, um zusätzliche Struktur zu verleihen. Noch heiß in Schraubgläser gefüllt, hält sich das Chutney auch über längere Zeit im Kühlschrank.

Nun die Suppe mit Kokosmilch verfeinern, pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren. Sobald der Blumenkohl aus dem Ofen kommt, die Suppe in einen tiefen Teller geben, Blumenkohl als Einlage hineingeben und zusammen mit dem Chutney servieren.

Nährwerte pro Portion

488 kcal – 13 g Fett – 10 g Eiweiß – 83 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan, laktosefrei und glutenfrei.