

# Blumenkohl-Kokossuppe mit Zitronengras

Gibt es in der Gegend, dem Ort oder der Stadt in der Ihr wohnt, Asia-Supermärkte? Da ich so unglaublich gerne asiatisch esse, bin ich super froh darüber, dass es in Berlin ganz viele davon gibt - von riesengroß bis winzig. Doch die Auswahl an veganen Grundnahrungsmitteln, Gewürzen und frischen Kräutern ist selbst in den Mini-Mini-Asa-Märkten in Berlin richtig gut. Gleich in einer der angrenzenden Seitenstrassen zu meiner Wohnung ist ein solcher Mini-Markt und natürlich bin ich Stammgast. Dort kaufe ich einmal pro Woche frischen Koriander, Thai-Basilikum, Minze, Süßkartoffeln, Gewürze und weitere Zutaten, wie etwa Edamame oder Reismudeln ein. Das Tolle ist nicht nur, dass die Ware immer sehr frisch ist, ich entdecke dort auch immer etwas Neues, wie z.B. "Wassernabel" (hier [Smoothie-Rezept](#) dazu). Viele Food-Experimente, die ich dann mit teils wirklich fremden und befremdlichen veganen Zutaten zubereite, landen nicht auf meinem Blog. Ich möchte ja, dass Ihr möglichst alle Rezepte nachkochen könnt und fürchte, dass nicht jeder von Euch einen Asiamarkt in der Nähe hat. Doch heute gibt es mit Gewürzen und asiatischen Kräutern, die Ihr hoffentlich auch bei Euch im Supermarkt erhaltet, eine wunderbare Blumenkohl-Kokosmilchsuppe mit Zitronengras. Ich hoffe, viele von Euch bekommen die notwendigen Zutaten und probieren dieses sehr einfache und einfach fantastisch schmeckende Suppenrezept aus. Ich bin ganz verliebt in das Aroma. Es ist nicht nur Asian-Fusion-Kitchen, sondern auch Soulfood pur. Lasst es Euch also schmecken, herzlichst Eure Lea.

## Zutaten (für 4 Portionen)

Koriander, Thai-Basilikum und Zitronengras machen diese Suppe zu einem super-aromatischen Genuss!

- 100 g Zwiebeln
- 1 (große) Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Blumenkohlkopf (ca. 800 g)
- 1 kl. EL Kokosöl
- 1 TL Sesamöl
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Stängel Zitronengras (aus dem Asia- oder Bioladen)
- Eine Hand voll Thai-Basilikum + Thai-Basilikum zum Garnieren
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL glutenfreie Tamari-Sojasoße
- 1 Prise Salz
- 1 kl. TL Galgant
- 1 Limette
- Chilischote (zum Garnieren)
- pro Portion 0.5 TL schwarze Sesamkörner zum Garnieren
- Einige Blätter Koriander zum Garnieren

Gut zu wissen: Thai-Basilikum schmeckt zitronig-lakritzig sowie nach

ätherischen Ölen und gibt dieser Suppe ein wunderbares Aroma. Er kann nicht durch unser heimisches Basilikum ersetzt werden. Der klassische, europäische Basilikum weicht vom Geschmack stark von Thai-Basilikum ab. Sollten Ihre kein Thai-Basilikum erhalten, verwendet einfach etwas mehr Koriander.

### **Zubereitung (ca. 25-30 Minuten Arbeitszeit)**

100 g Zwiebeln schälen und würfeln. 1 Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. 20 g Ingwer mit einem Löffel schälen. Den Strunk und die Blätter des Blumenkohls entfernen. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. 1 EL Kokosöl und 1 TL Sesamöl in einem Topf vermischen und erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Den Ingwer mit einer Reibe dazu reiben. Die Zutaten kurz anrösten lassen. Den zerkleinerten Blumenkohl dazu geben und 400 ml Wasser sowie 400 ml Kokosmilch aufgießen. Suppe zum Köcheln bringen. Einen Stängel Zitronengras waschen, zerklopfen/anklopfen und zum Kochen dazugeben. Ein kleines Bund Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und in die köchelnde Suppe einlegen. Wenn die Suppe aufkocht (Vorsicht, sie schäumt etwas), Hitze reduzieren und Suppe 12-15 Minuten köcheln lassen. Nach der Kochzeit Zitronengras und Thai-Basilikum wieder aus der Suppe entfernen. 3 EL Hefeflocken zur Suppe geben und diese mit einem Schneidstab stückig pürieren. Suppe mit 1 EL Sojasoße, einer Prise Salz und einem halben TL Galgant würzen. Suppe mit dem Saft einer Limette und Salz individuell abschmecken.

Tipp: Ich püriere diese Suppe nicht ganz durch, sondern lasse sie ein klein wenig stückig. Das gibt ihr eine gute Struktur und ist mit ein wenig "Biss" angenehm zu essen.

Blumenkohl-Kokossuppe auf Schalen aufteilen, mit Koriander und Thaibasilikum garnieren und ein paar Röllchen Chili nach Belieben darüber streuen. Suppe mit schwarzen Sesamkörnern garnieren. Und schon habt Ihr im Handumdrehen eine fabelhafte Suppe - schön cremig und super aromatisch. Lasst es Euch schmecken.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Masala-Blumenkohl-Curry](#)
- [Blumenkohlsuppe mit Steinpilzen](#)
- [Sommerliche Gurkenkaltschale mit Dill](#)
- [Süßkartoffel-Kokossuppe mit Koriander](#)