



Toller
Kohl!

KARFIOLSUPPE mit Mandel-Minz-Pesto

Zutaten:

1 Karfiol / 1 Zwiebel / 1 El Olivenöl oder Kokosöl
1 Lorbeerblatt / 1 Prise Kurkuma / Pfeffer
750 ml Mandelmilch

Für das Pesto: 1 Bund Minze / 3 El gehackte Mandeln
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Karfiol putzen und zerteilen. Zwiebel schälen und würfeln. Olive- oder Kokosöl im Topf erhitzen und Zwiebeln glasig anbraten. Hitze reduzieren, Karfiol, Lorbeerblatt und Kurkuma dazu geben, mit Mandelmilch aufgießen und zugedeckt 15-20 Minuten garen. Mit Gomasio und Pfeffer würzen. Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Für das Pesto Minzblätter, Mandeln, Gomasio und Olivenöl pürieren. Suppe mit dem Pesto servieren.

Nana sagt ...

Karfiol heißt auf „deutsch“ ja auch Blumenkohl, finde ich so nett das Wort. Und der blumige Kohl kann was, wie alle Kohlar-ten. Er hat so viele wichtige Vitamine für uns in sich: Vitamin A, Vitamin E und B und auch genug Vitamin C. Und dazu noch die Mineralien wie Calcium, Zink, Kalium und Magnesium. Also besser als eine Multi-Vitamin-kapsel zu schlucken, ist es, mal einen Blumenkohl zu futtern ☺! Mein Gerhard mag den Karfiol (er ist ja Österreicher, für mich ist das der Blumenkohl) einfach so gekocht mit viel Butter ☺ und Semmelbröseln und einer oder zwei Kartoffeln - und dann ist er glücklich. Was will ich mehr?

