



Kokos-Blumenkohl-Suppe mit Lachs-Frikadellen und Kaviar

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Koriander, frisch	20 g
Räucherlachs	320 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Eier	1 St.
Paniermehl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Blumenkohl	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Currypulver	4 TL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Gemüsebrühe	500 ml
Kokosnussmilch	400 ml
Chili, gemahlen	
Forellen Kaviar	50 g

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Lachs sehr fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Lachs mit der Hälfte des Korianders, Knoblauch, Zitronenschale, Ei, Paniermehl und Pfeffer vermengen. Masse im Kühlschrank ca. 10 Min. ruhen lassen.
2. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und in ca. 2 cm kleine Röschen teilen. In einer Schüssel Blumenkohl mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und 1 TL Curry marinieren und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 20 Min. rösten.
3. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Lachsmasse ca. 2 cm große Kugeln formen. Neben den Blumenkohl legen und die letzten ca. 10 Min. zusammen zu Ende garen.
4. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Karotten waschen, schälen und grob würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel, Karotten und 3 TL Curry darin ca. 2 Min. anbraten. Brühe ggf. anrühren und mit Kokosmilch in den Topf gießen. Aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln.
5. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, bis auf 4–8 Röschen in den Topf geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili kräftig abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Lachs-Frikadellen, Blumenkohl, Kaviar und Koriander garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	484 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	28 g