

Indischer Gemüsetopf



vegetarisch

Dieses Rezept ist entstanden, als ich auf der Suche nach einem gesunden Mittagessen für mich und meinen kleinen Mann war, das sich gut vorbereiten lässt. Diese Suppe gibt es bei uns am Abend und die Reste wärmen wir uns dann am nächsten Tag zum Mittag auf. Das funktioniert prima und die Suppe ist voller Vitamine.

Zutaten für 4 Portionen:

- 750 g Kartoffeln
- 750 g Blumenkohl
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 2 Möhren
- 6 TL [Gemüsebrühe](#)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kokosmilch
- 3 TL Garam Masala
- 1 kleine Packung Erbsen
- 200 ml Orangensaft

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 25 Minuten

Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. In einen Topf geben und in

heißem Olivenöl glasig braten. Dann die kleingewürfelten Kartoffeln, die gewürfelte Möhre und die Kokosmilch zugeben. Mit Wasser auffüllen, so dass das Gemüse bedeckt ist. Nun die Gemüsebrühe und das Garam Masala unterrühren, die geputzten Blumenkohlröschen auf die Masse geben und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Das Gemüse sollte nun für ca. 10-15 Minuten köcheln - der Blumenkohl gart dabei im Dampf mit. Ab und zu sollte vorsichtig umgerührt werden. Anschließend wird der Orangensaft zugegeben.

Nach Belieben kann die Suppe nun püriert werden. Wer es gern stückiger mag, püriert nur grob oder gar nicht. Dann werden die Erbsen untergerührt und kurz in der Suppe ziehen gelassen. Zum Schluss mit Salz und anderen Gewürzen nach Belieben abschmecken. Wenn die Suppe zu dick ist, kann sie mit Milch oder Wasser verdünnt werden.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>