Kokos-Curry-Spinat-Suppe & Blumenkohl-Parmesan-Suppe

Einkaufsliste:

Kokos-Curry-Spinat

200ml Kokosmilch
2 EL Olivenöl
300g Spinat
1 rote Paprika
1-2 Möhren
1 Stange Lauch
1Bund Frühlingszwiebeln
1 kleines Stück Ingwer (1cm) (gehackt)
1kleine rote Chilischote (gehackt)
2-3 EL Curry
Petersilie oder andere frische Kräuter
1-2 Knoblauchzehen
1l Gemüsebrühe
2El grob gemahlenen Pfeffer
2-3 EL Sojasauce
1TL Paprikapulver

Blumenkohl-Parmesan-Suppe

1/2 Kopf Blumenkohl
2EL Olivenöl
1 Zwiebel
1Stange Lauch
1 ca. 3cm langes/1cm breites Stück Selleri
1-1,5l Gemüsebrühe
1 kleine Möhre, fein geraspelt
250ml Weißwein
250ml Milch oder Sahne
100g Parmesan
2-3 Knoblauchzehen
3-4 EL Balsamicoessig
½ TL Muskat
2-3 TL grob gemahlenen Pfeffer
2EL gehackte Petersilie
1TL Thymian
Salz nach Belieben

So wird's gemacht

Für die Spinat-Curry-Suppe: Paprika in feine Würfel, Frühlingszwiebeln und Lauch in feine Scheiben und Möhren in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einen heißen Topf geben und Lauch und Frühlingszwiebeln sowie fein gehackten Knoblauch darin andünsten. Nun Paprika, Chili und Möhren hinzugeben, kurz anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ingwer mit dem Curry und den anderen Gewürzen in die Masse geben, alles auf mittlerer Stufe 30 Minuten köcheln lassen. Nun die Kokosmilch hinzugeben. Spinat hacken und in die Suppe geben. Kurz ziehen lassen und heiß servieren.

Für die Blumenkohlsuppe Olivenöl in einen heißen Topf geben und geschnittenen Lauch und gehackte Zwiebel sowie Knoblauch in den Topf geben und anschwitzen lassen. Parmesan reiben und die Hälfte zu den Zwiebeln geben, leicht rösten und mit Weißwein ablöschen, Masse gut verrühren, Rückstände vom Boden lösen. Nun den Blumenkohl in feine Röschen teilen und gemeinsam mit der Möhre und der Gemüsebrühe in die Masse geben und zum Kochen bringen, 30 Minuten köcheln lassen, immer mal wieder umrühren. Masse pürieren, Milch hinzugeben. Mit den Gewürzen, dem Parmesan und den restlichen Zutaten abschmecken, nochmal 20 Minuten köcheln lassen. Heiß servieren.