

## Paleo Spinat-Kokos-Suppe

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

35  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Suppe

1/4 Blumenkohl  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Kokosöl  
200 g Babyspinat  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
2 Zweig(e) Petersilie  
1/4 Teelöffel Muskat  
2 Teelöffel Ahornsirup  
1 Prise(n) Cayennepfeffer  
Salz, Pfeffer

#### Für das Topping

1 Blumenkohlröschen  
1 Teelöffel Kokosöl  
2 Esslöffel Kresse  
1 Prise(n) Chiliflocken  
1 Teelöffel Kokos Chips  
Pfeffer  
Meersalz

#### Besonderes Zubehör

Stabmixer

So cremig, so grün und sooo schön warm - an kühlen Tagen ist eine leckere Suppe einfach genau das Richtige. Wenn die dann noch aus knackigem Spinat, frischem Blumenkohl und Kokosmilch schnell zusammengerührt ist, können auch Vegetarier, Veganer und Paleo-Fans voller Freude den Suppenlöffel schwingen.

- 1 -

Für die Suppe Blumenkohl in Röschen teilen, putzen und grob zerkleinern. Zwiebel schälen, grob würfeln und in einem Topf mit Kokosöl 2 Minuten anschwitzen. Blumenkohl zugeben und 5 Minuten mit anbraten.

- 2 -

Blumenkohl mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, abdecken und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl gar ist.

- 3 -

Spinat waschen. Mit Kokosmilch zum Blumenkohl geben und 5 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen, Petersilie und Ahornsirup zugeben. Mit einem Stabmixer cremig pürieren und bei Bedarf mit einem Schuss Wasser oder Kokosmilch verdünnen. Suppe mit Muskat, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Für das Topping Blumenkohlröschen vorsichtig in Scheiben schneiden. Mit Kokosöl in einer Pfanne goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Suppe in eine Schale füllen. Mit gebratenem Blumenkohl, Kresse, Chiliflocken, Kokos Chips, Pfeffer und Meersalz

# Paleo Spinat-Kokos-Suppe

garnieren.