



Blumenkohl Kurkuma Suppe

Aktuell arbeite ich an einem kostenlosen E-Book mit exklusiven Rezepten für sensible Bäuche. Freut ihr euch? Ich habe mich für die erste Ausgabe für Frühstückszerepte entschieden und bin gespannt wie es bei euch ankommt. Solltet ihr Anregungen oder Wünsche haben, würde ich mich natürlich über jede Nachricht freuen. Im Gegensatz dazu gibt es aber hier ein Mittag-/Abendessen Rezept für die köstlichste, der köstlichsten Suppen – die Blumenkohl-Kurkuma-Suppe mit pochierem Ei.

[Direkt zum Rezept](#) [Rezept ausdrucken](#)



Tipp für sensible Bäuche:

Wer regelmäßig unter Verstopfung oder Blähungen leidet, bringt seinen Darm mit Blumenkohl und gemahlernem Kümmel so richtig in Schwung. Die Kombination mit einem pochierten Ei macht es zu einer richtigen Nährstoffbombe. Nicht vergessen: Regelmäßig über den Tag verteilt trinken! Bei Blähungen ruhig auch zum kohlenäsäurehaltigen Wasser greifen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten **Kalorien pro Portion:** 129 kcal

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Puffer:

- Halber Blumenkohl
- 3 Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Mandelmilch
- 4 Eier
- 1 EL Essig

- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlene Kümmel
- Prise Muskat
- Salz, Pfeffer

Zum Garnieren:

- Schwarzer Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Frisches Basilikum

Zubereitung:

1. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleinere Stücke schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemeinsam mit den Gewürzen in einem Topf bei mittlerer Hitze anbraten. Röschen und Kartoffeln dazu geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse muss mit der Brühe abgedeckt sein. Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen. Ca. 15-20 Minuten kochen.
3. Zum Schluss Mandelmilch hinzufügen. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit einen kleinen Topf mit Wasser und Essig befüllen und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser siedet, das rohe Ei mit einer Kelle abtauchen. Ca. 3-5 Minuten warten bis sich das Eiweiß um das Eigelb bildet.
5. Die Suppe mit dem pochierten Ei, schwarzem Sesam, Sonnenblumenkernen und frischem Basilikum nach Belieben garnieren.



Bon Appetit!

[Einen Kommentar abschicken](#)

Über mich



„Hallo, mein Name ist Dominika! Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich Darmgesundheit und Nahrungsmittelintoleranzen. Viel Spaß beim Stöbern.“

Follow me



Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

E-Mail-Adresse

[Abonnieren](#)

& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!



Häufige Fragen

Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum vertragen ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlarten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

Das könnte dir auch gefallen



Kommentar

Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.

Ich akzeptiere

[Kommentar abschicken](#)



Instagram



Über mich



"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich "Darmgesundheit".

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

E-Mail-Adresse

[Abonnieren](#)