

# Feine Nussrezepte

Harte Schale, gesunder Kern – Walnüsse sind wahre Powerfrüchte und sollten im Herbst auf keinem Speiseplan fehlen. Gerade in der Küche sind sie eine schmackhafte Zutat: Sie peppen Suppen und herzhaftere Gerichte auf.

## Blumenkohl-Curry-Suppe

### Zutaten:

1 Blumenkohl	1 Zwiebel
50 ml Olivenöl	2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	800–1 000 ml
1 EL mildes Currypulver	Gemüsebrühe
1 TL Kurkuma	150 ml Kokosmilch
¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen	125 g Walnüsse
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	50 g Babyspinat
	2 EL Granatapfelkerne
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf **200 °C Ober-/Unterhitze** vorheizen, ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen. Die Walnüsse auf das Blech geben und auf mittlerer Schiene **10–12 Min.** rösten bis sie duften und etwas Farbe haben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
2. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Diese mit 50 ml Olivenöl, dem Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel und dem Paprikapulver in eine Schüssel geben und vermengen. Anschließend auf das Blech geben und auf mittlerer Schiene **20–25 Min.** rösten.
3. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch hacken. Das restliche Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch hinzugeben und kurz mit andünsten. Mit 2/3 der Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch angießen. Einige Blumenkohlröschen zum Garnieren zur Seite legen, die restlichen zur Suppe geben. Einmal aufkochen lassen, dann mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe auf niedriger Stufe köcheln lassen.
4. Währenddessen die Hälfte der Walnüsse in einem Blitzhacker fein mahlen, die andere Hälfte grob hacken. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die gemahlene Walnüsse unter die Suppe rühren. Diese mit etwas Gemüsebrühe zur gewünschten Konsistenz verdünnen und den Babyspinat unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit den gerösteten Blumenkohlröschen, den gehackten Walnüssen sowie den Granatapfelkernen garnieren und servieren.

