

Geröstete Karottensuppe mit Blumenkohl (niedriger glykämischer Index)

Samtige geröstete Karottensuppe mit Blumenkohl für eine niedrigere glykämische Wirkung. Reichhaltige, wärmende Aromen ohne Blutzuckerspitzen – perfektes Wohlfühlessen.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 50 min

Gesamt: 65 min

Portionen: 4

GL 5.2 / GI 26

Zutaten

Cut into 1/2-inch pieces for even roasting 500 g Karotten, geschält und schräg geschnitten

Lowers glycemic load while adding creaminess 500 g Blumenkohlrischen

Healthy fats slow glucose absorption 3 EL natives Olivenöl extra, geteilt

Plus more to taste 3/4 TL feines Meersalz, geteilt

Provides aromatic base 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, gehackt

May support healthy insulin function 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Anti-inflammatory spice 1/2 TL gemahlener Koriander

Supports metabolic health 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel

Use low-sodium for better control 1 Liter Gemüsebrühe, natriumarm

Adjusts consistency 500 ml Wasser

Adds richness and slows digestion 1 bis 2 EL ungesalzene Butter

Brightens flavor and may lower glycemic response 1 1/2 TL frischer Zitronensaft

Anleitung

Step 1

Heize deinen Backofen auf 200°C vor. Lege ein großes Backblech mit Rand mit Backpapier aus. Bereite die Karotten vor, indem du sie schälst und schräg in 1 cm dicke Stücke schneidest. Schneide den Blumenkohl in ähnlich große Röschen für gleichmäßiges Rösten.

Step 2

Verteile die Karotten und den Blumenkohl auf dem vorbereiteten Backblech. Beträufle sie mit 2 EL Olivenöl und bestreue sie mit 1/2 TL Salz. Vermische alles, bis das Gemüse gleichmäßig bedeckt ist, und ordne es dann in einer einzelnen Schicht ohne Überlappung an. Röste für 30-35 Minuten, wende es nach der Hälfte der Zeit, bis das Gemüse an den Rändern karamellisiert und gabelhart ist.

Step 3

Während das Gemüse röstet, erhitze das restliche 1 EL Olivenöl in einem großen Schmortopf oder Suppentopf bei mittlerer Hitze. Gib die gehackte Zwiebel und 1/4 TL Salz hinzu. Brate 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren an, bis die Zwiebel weich und glasig wird.

Step 4

Gib den gehackten Knoblauch, gemahlene Koriander und Kreuzkümmel in den Topf. Rühre ständig für 30-60 Sekunden, bis die Gewürze duften und die Zwiebeln umhüllen. Gieße die Gemüsebrühe und das Wasser hinein und kratze mit einem Holzlöffel alle geschmackvollen angebratenen Stückchen vom Topfboden ab.

Step 5

Gib die gerösteten Karotten und den Blumenkohl in den Topf. Bringe die Mischung bei hoher Hitze zum Kochen, reduziere dann auf ein sanftes Köcheln. Koche unbedeckt für 15 Minuten, damit sich die Aromen verbinden und das Gemüse vollständig weich wird.

Step 6

Nimm den Topf vom Herd und lass ihn 5 Minuten abkühlen. Gib die Suppe vorsichtig portionsweise in einen Hochleistungsmixer (fülle nicht über die maximale Linie). Füge die Butter und den Zitronensaft hinzu. Mixe auf höchster Stufe für 1-2 Minuten, bis die Suppe vollständig glatt und cremig ist.

Step 7

Schmecke ab und passe die Würzung an, füge mehr Salz, schwarzen Pfeffer, Zitronensaft für Frische oder einen zusätzlichen Esslöffel Butter für extra Reichhaltigkeit hinzu. Mixe kurz, um alles zu vermischen. Serviere heiß, garniert mit frischen Kräutern, einem Schuss Olivenöl oder gerösteten Samen nach Belieben.

Step 8

Bewahre Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank für bis zu 4 Tage auf oder friere sie portionsweise für bis zu 3 Monate ein. Für das beste Blutzuckermanagement kombiniere sie mit einer Proteinquelle und iss sie nach einem kleinen Salat oder nicht-stärkehaltigem Gemüse.