

## Brokkolisuppe

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Brokkolisuppe

2 Schalotten  
3 Esslöffel Olivenöl  
1 Stück Ingwer (2 cm)  
1 l Gemüsebrühe  
1 Zitrone  
2 Köpfe Brokkoli  
1/4 Teelöffel Salz  
100 ml Kokosmilch  
Salz, Pfeffer

#### Für das Topping

Sesam  
4 Esslöffel Kokosmilch  
1 Frühlingszwiebel

#### Besonderes Zubehör

Stabmixer

Mit einer **Brokkolisuppe** machst du einfach jeden Suppenkasper glücklich! Sie ist ein wahrer Suppenklassiker mit Detoxpotential für jeden Tag: Schnell gemacht, wärmend und gesund. Außerdem ist dieses feine Süppchen auch noch der perfekte **Resteverwerter**.

Denn den Strunk kannst du getrost mit in den Suppentopf werfen.

Natürlich habe ich mir noch eine kleine Besonderheit einfallen lassen – im Ofen geröstet verleiht dein Brokkoli der Suppe ein besonders nussiges Aroma. Ein Schuss Kokosmilch sorgt für die nötige Cremigkeit. Vollendet wird das Suppenglück mit gebratenem Ingwer und Sesam. Also worauf wartest du? Verleih deiner Brokkolisuppe den besonderen Pfiff!

- 1 -

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Strunk kleinschneiden.

- 2 -

Röschen in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl vermengen, gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 20-25 Minuten rösten.

- 3 -

Schalotte und Ingwer schälen und fein hacken. Zitronenzesten abreiben und Saft auspressen.

- 4 -

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und Schalotten 2-3 Minuten glasig dünsten. Ingwer dazugeben und 1-2 Minuten anbraten, gelegentlich rühren.

- 5 -

Kleingeschnittenen Brokkolistrunk in die Pfanne geben und mit Brühe ablöschen. 1 EL Zitronenzesten und 2 EL Zitronensaft hinzufügen. Vermengen und mit 1/4 TL Salz abschmecken. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10

# Brokkolisuppe

Minuten köcheln lassen.

- 6 -

Brokkoliröschen aus dem Ofen nehmen. Ca. 10 kleine Röschen beiseite legen, den Rest in den Topf geben. Mit einem Pürierstab fein pürieren.

- 7 -

Ist dir die Suppe zu dick, einfach noch etwas Wasser oder Brühe hinzugeben. Kokosmilch hinzufügen und unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 8 -

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Zum Servieren Brokkoliröschen, Frühlingszwiebel, 1 EL Kokosmilch und Sesam über die Suppe geben.