

Brokkoli-Suppe

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Brokkoli
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Wer es cremiger mag: 200ml Soja-Sahne

Kategorie: Suppe

Kochzeit: 25 min.

Vorbereitungszeit: 15 min.

Küchengeräte: Herd,
Pürierstab

Magielevel: etwas magisch



Zubereitung:

- I. Erst geht es dem Brokkoli an die Röschen. Strunk und Stiele, unsere Suppenbasis, von den Röschen trennen. Die nicht ganz so schönen Röschen verkochen wir auch mit.
- II. Anschließend den Brokkoli waschen, schneiden und würfeln.
- III. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden.
- IV. Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, dann den Brokkoli und Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen.
- V. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. (bis der Brokkoli weich ist)
- VI. Pürieren und abschmecken.
- VII. Optional: Die Soja-Sahne dazugeben.

