

Rezept

Brokkoli-Ingwer-Suppe

Ein Rezept von Brokkoli-Ingwer-Suppe, am 31.10.2024

Zutaten

300 g Brokkoli	1 Stück Ingwer (ca. 2 ½ cm lang)
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
30 g Kokosöl	600 ml Gemüsebrühe
2 Stängel Petersilie	½ Bio-Zitrone
100 g Doppelrahmfrischkäse	Salz
Pfeffer (am besten grüner Pfeffer aus der Mühle)	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 28 g F, 7 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, den Stiel schälen und holzige Teile wegschneiden. Den Stiel klein würfeln. Den Kopf in gleichmäßig große Röschen teilen, diese waschen und abtropfen lassen. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Die Zwiebelwürfel im Öl glasig andünsten, Knoblauch und Ingwer kurz mitdünsten. Den Brokkoli dazugeben, unter Rühren kurz andünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und das Gemüse zugedeckt in ca. 10 Min. nicht zu weich kochen. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben, etwas Saft auspressen.
3. Den Frischkäse zur Suppe geben. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit 2 TL Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. In zwei Schalen füllen und mit der Petersilie bestreut servieren.