

Brokkoli-Kokos Suppe

Ergiebigkeit: 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 20 min ohne Einkaufen
Gesamtzeit: max. 35 min

Zutaten

300 g Brokkoli
½ Apfel (ungeschält oder geschält)
1 Zwiebel
10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
½ Bund Koriandergrün (nach Belieben)
100 g Tiefgekühlte Erbsen
1 EL Kokosöl (zum andünsten)
300 g Gemüsebrühe (ohne Hefe)
2 TL Limettensaft
2 EL Erdnuskerne geröstet

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Chili nach Belieben

Anleitung

Brokkoli waschen, in Röschen teilen, 50 g beiseitelegen und Strunk schälen und würfeln. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Kokosöl in hohem Topf andünsten. Koriandergrün waschen, trocknen und Blätter abzupfen und fein hacken, beiseitestellen. Brokkoli, tiefgefrorene Erbsen, Apfel und Korianderstiele dazugeben und ca. 1 min mitdünsten. Dann Brühe und Kokosmilch hinzugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Paprika... würzen. Alles mit geschlossenem Deckel aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze für ca. 15 min garen. Zum Schluss wird alles mit dem Stabmixer fein püriert.

Zwischenzeitlich Erdnuskerne und restliche Brokkoli-Röschen klein hacken und mit Koriander vermischen. Fertig pürierte Suppe mit Gewürzen und Limettensaft abschmecken um mit Koriander-Erdnuss-Brokkoli Mix bestreuen.

Nährwert pro Portion: ca. 330 kal