

BROKKOLISUPPE

Kategorie: SUPPEN VEGETARISCH VORSPEISEN



Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Brokkoli
- 0.5 Stück Zwiebel
- 0.5 Zehe Knoblauch
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 0.25 Stück Chilischote
- 100 ml Sojamilch
- 5 Stängel Schnittlauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Brokkoliröschen waschen, den Strunk schälen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Schnittlauch waschen. Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch ebenfalls grob hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Brokkoli zufügen und etwa 5 Minuten mitdünsten.

Brühe zugießen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze den Brokkoli weich kochen. Inzwischen Chilischote waschen und fein würfeln.

Sojamilch und gehackten Schnittlauch in die Suppe rühren, aufkochen lassen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in den Teller füllen und mit Chiliwürfeln garnieren.