



Basische Brokkolisuppe

Diese Suppe ist immer wieder lecker, auch wenn man nicht fastet:

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 Liter Wasser
1 TL gekörnte Gemüsebrühe (ohne Zucker, ohne furchtbare Zusatzstoffe...)
1 TL Kräutersalz
1 Brokkoli
2 EL Mandelmus
2 EL Zitronensaft
1 Bund Petersilie (ich persönlich liebe sie mit Koriander, aber das ist nicht Jedermann's Sache)
100g geröstete Pinienkerne (ich hatte keine, also habe ich Kürbiskerne genommen)
und wenn man hat, auch noch Kresse für die Deko

1. Die Zwiebel klein schneiden und mit Olivenöl im Topf andünsten
2. Das Wasser auffüllen, gekörnte Brühe und Kräutersalz hinzufügen
3. Brokkoli putzen und in Röschen schneiden
4. Brokkoli mit ins Kochwasser geben und 15 Minuten köcheln lassen
5. Dann die Suppe von der Herdplatte nehmen, Mandelmus und Zitronensaft und die Hälfte der klein geschnittenen Petersilie einrühren und mit dem Stabmixer pürieren
6. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne kurz anrösten
7. Dann die Suppe auf Teller verteilen und mit Pinienkernen und Petersilie und/oder Kresse garnieren.
8. Abschmecken mit Salz und Pfeffer

Wer mag und viel Hunger hat, kann auch noch ein paar kalte Kartoffeln vom Vortag klein geschnitten mit in die Suppe geben und kurz mit aufkochen.

Nicht basisch, aber auch lecker, wenn man dazu frisches Baguette isst.