

Brokkolisuppe mit Kartoffeln und Pinienkernen

Für 4 Portionen • Pro Portion: 211 kcal, 7 g E, 14 g F, 13 g KH

3 Schalotten
1 EL Rapsöl
400 g Brokkoli
150 g Kartoffeln
800 ml Gemüsebrühe oder Wasser
30 g Zitronenmelisse oder Minze
40 g Pinienkerne
50 g Kokos-Cuisine
Salz, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
etwas Zitronensaft

1. Die Schalotten abziehen, halbieren und in den Mixtopf geben. Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, das Rapsöl dazugeben und Schalotten 4 Minuten/120 °C/Stufe 4 andünsten.
2. Brokkoli waschen, die Röschen abschneiden, den Stängel putzen, schälen und grob zerschneiden. Einige kleine Röschen zum Garnieren in den Varoma legen. Die Kartoffeln schälen, waschen und zerschneiden.
3. Brokkoli und Kartoffeln in den Mixtopf geben und 3 Sekunden/Stufe 4 zerkleinern. Brühe oder Wasser angießen, den Varoma aufsetzen und Gemüse 20 Minuten/100 °C/Stufe 1,5 weich kochen.
4. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
5. Zitronenmelisse und Kokos-Cuisine zur Suppe geben und diese 40 Sekunden/ Stufe 5 pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
6. Suppe auf vier Teller verteilen, die Brokkoliröschen in die Mitte setzen und Pinienkerne darüberstreuen.

TIPP: Nicht ganz so basisch wie Brokkoli wirkt Blumenkohl, mit dem die Suppe auch sehr lecker schmeckt.

