

Brokkolicremesuppe

3 bis 4 Portionen



- 1 Brokkoli – ca. 300 g
- 200 g Kartoffeln
- ½ Pflanzendrink z. B. Cashewdrink
- 1 EL Reissessig
- Salz
- Petersilie und andere Deko, z. B. Rote Bete-Streifen oder Rotkohl-Pickles

Den Brokkoli putzen. Die Röschen abnehmen. Vom Strunk die holzigen Teile entfernen, den Rest grob schälen.

Die Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden.

Hier kannst du sehr entspannt arbeiten. Die Stücke vom Gemüse sollten etwa gleich groß sein, damit alles gleichzeitig gar ist. Am Ende wird alles miteinander püriert.

Brokkoli und Kartoffeln in einen Topf geben. Eine Prise Salz dazu. Mit Pflanzendrink aufgießen, aufkochen und auf kleinster Stufe ca. 20 Min. köcheln bis die Kartoffeln gar sind.

Die Suppe pürieren. Mit Reissessig und Salz (½ bis 1 TL) abschmecken. In Suppenschalen geben und mit Petersilie und/oder Roter Bete/Rokohl-Pickles dekorieren.

Gesamte Zubereitungszeit: 30 – 35 Min. davon

- Vorbereitung: 5 – 10 Min.

- Kochzeit: 20 Min.
- Fertigstellung: 5 Min.

Der Brokkoli in der Suppe wirkt auf dein Holzelement. Im Zusammenspiel mit dem Cashewdrink wird auch das Erdelement unterstützt. Ein sanfter Einstieg in das Menü.

Spielwiese:

Statt Brokkoli kannst du die Suppe mit Blumenkohl zubereiten. Statt Cashewdrink geht Mandel- oder auch Haferdrink.