

Herbstsuppe...

Brokkoli-Kürbis-Karotten-Suppe

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für 3-4 Personen:

- 2 Karotten/Möhren
 - 1/2 Kopf Brokkoli
 - 1/3 Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternuss)
 - Milch nach Geschmack, wahlweise auch Reis- oder Hafermilch
 - Bei Bedarf wenige Stücke von einem jungen Käse gerieben oder zerkleinert, z. B. Butterkäse oder Mozzarella
 - Gewürze & Kräuter nach Wahl und Verträglichkeit, z. B. Thymian, Majoran, Kümmel, Petersilie, Rosmarin
 - Salz und Pfeffer zum Abschmecken
-

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, kleinschneiden. Zuerst die Karotten in kochendes Wasser geben, etwas zeitversetzt den Brokkoli und zum Schluss Kürbis dazugeben.

Auf kleiner Stufe ca. 15 Minuten kochen bis alles weich genug ist zum Pürieren. Topf von der Herdplatte nehmen, Suppe pürieren. Nach Belieben Milch dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Gewürzen abschmecken

Wer die Suppe etwas dicker mag, kann ein wenig Käse dazugeben oder man nimmt von Anfang an nicht so viel Wasser.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat