

Cremig oder mit Schnipsel...

Brokkolicremesuppe (mit Frittaten)

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für 3-4 Personen:

- 1/2 Kopf Brokkoli (frisch)
- Suppengrün – gibt's als Mix auch fertig zu kaufen, enthalten sind meist Teile von Karotte, Kohlrabi, Pastinake, Petersilie, (Porree), (Knollensellerie), Petersilienwurzel – Die Zutaten in Klammern verträgt nicht jeder, am besten in kleinen Mengen austesten
- etwas Thymian, Zitronengras, Kümmel
- 1 TL Hanföl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Zubereitung:

Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen (Karotte, Pastinake etc.) und alles in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf Wasser erhitzen, so dass nachher alles gerade von Wasser bedeckt ist. Ich schätze, es sind ca. 1,5 l. Den Brokkoli erst in das Wasser geben, wenn es kocht, damit er nicht so "letschert" wird. Köcheln lassen, bis alles weich ist (ca. 15 Minuten). Etwas Hanföl und Petersilie (erst jetzt, sonst geht das tolle Vitamin C verloren) hinzugeben. Vom Herd nehmen und pürieren.

Während alles köchelt, kannst Du, wenn Du Frittaten dazu magst, diese vorbereiten. Dazu verwendest Du einfach das Grundrezept für Palatschinken/Eierkuchen oder Pfannkuchen hier. Die fertigen Palatschinken (oder wie immer Du dazu sagst) in Streifen schneiden und in die fertige Suppe geben.

Zum Schluss die Suppe mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat