

Fruchtige Brokkolisuppe

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 35 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

250 g Brokkoli
2 Äpfel
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
1 TL schwarzer Pfeffer
2 TL Salz
½ TL Ceylon Zimt oder
Zimt-Mandel Würzöl

Zum Garnieren

1 Apfel
1 EL Zitronensaft
Mandeln, Sesam oder
Walnusskerne
1 EL Kokosblütenzucker
2 EL Saure Sahne



Zubereitung

Zunächst die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Apfel und Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Anschließend den Brokkoli waschen, klein schneiden und hinzugeben. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und für rund 20 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Zimt würzen. Die Suppe pürieren und bei Bedarf passieren.

Zum Garnieren einen Apfel entkernen, in Scheiben schneiden und mithilfe eines Ausstechers in eine beliebige Form, beispielsweise einen Stern, bringen. Um eine Verfärbung des Fruchtfleischs zu vermeiden, die Apfelstückchen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Einen Esslöffel saure Sahne daraufsetzen. Als Garnitur eignen sich zudem Samen und Nüsse - beispielsweise Sesam, Mandeln oder Walnüsse. Die Nüsse können vorab in einer Pfanne ohne Fett unter Zugabe von Kokosblütenzucker karamellisiert werden.

Hinweise

Alternativ kann der Ceylon-Zimt auch durch Zimt-Mandel Würzöl ersetzt werden. Dieses nach dem Pürieren in die Suppe geben.