

Brokkoli Detox Suppe – basisch

Zutaten für 1 Ltr. Suppe

Für die Brokkolisuppe

- 280 g Brokkoli – waschen, grob in Röschen teilen; den Stiel würfeln
- 130 g Zucchini – waschen und grob zerkleinern
- 80 g Karotten – schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 90 g Grünkohl – den harten Stil entfernen, die Blätter grob schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 800 ml Wasser
- 2 TL Misopaste
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 Knoblauchzehe – schälen und grob hacken
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Pfeffer aus der Mühle
- 40 g Kresse

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und die Karotten darin 1 Min. andünsten. Dann Zucchini, Grünkohl und Knoblauch dazugeben und 2 Min. mitdünsten.

Mit Wasser ablöschen, Misopaste und Tamari einrühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Das Ganze ca. 10 Min. köcheln lassen, dann den Brokkoli dazugeben und 5 Min. mitköcheln.

Anschließend die Suppe in einem Standmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in eine Suppenschüssel füllen, die Kresse unterheben und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 153 kcal, Kohlenhydrate: 8 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 8 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/detox-brokkoli-suppe.html>