

## Rezept

# Brokkoli-Avocado-Suppe mit Kurkuma

Ein Rezept von Brokkoli-Avocado-Suppe mit Kurkuma, am 28.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Brokkoli	<b>1 Handvoll</b> Spinat
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2 TL</b> Kokosöl	<b>500 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>1 Stück</b> Kurkuma (ca. 2 cm lang; ersatzweise ½ TL gemahlene Kurkuma)
<b>1 Stück</b> Bio-Ingwer (ca. 2 cm lang)	<b>5 Stängel</b> Koriander
½ Apfel	<b>1</b> Avocado
<b>1 Prise</b> Cayennepfeffer	Salz
½ Zitrone	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 21 g F, 9 g EW, 21 g KH

## Zubereitung

1. Brokkoli waschen und klein schneiden. Den Strunk schälen und würfeln. Spinat waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin etwa 2 Min. anbraten. Knoblauch zugeben und den Zwiebel-Knoblauch-Mix 2 Min. unter Rühren braten.
2. Den Zwiebel-Knoblauch-Mix mit der Brühe ablöschen. Brokkoli und Spinat sowie das Lorbeerblatt in den Topf geben, den Topfinhalt aufkochen und anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.
3. Unterdessen Kurkuma und Ingwer waschen und klein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Apfelhälfte waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Alles zur Suppe geben und diese weitere 5-7 Min. kochen.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und das Lorbeerblatt entfernen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale zur Suppe löffeln. Die Suppe im Standmixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Cayennepfeffer, Salz und dem Saft der Zitronenhälfte abschmecken und in zwei Suppentellern servieren.