

Rezept

Cremige Brokkolisuppe

Ein Rezept von Cremige Brokkolisuppe, am 25.03.2023

Zutaten

400 g Brokkoli	1 Stange 1 dünne Stange Lauch
2 Knoblauchzehen	3 EL Butter oder Öl
2 TL Mehl	3/4 l ¾ l Gemüsebrühe
1 TL rote Currypaste oder 2 TL Currypulver (eventuell auch noch etwas mehr)	Salz
2 EL Mandelblättchen	1 Prise Zucker
	1/4 l ¼ l Sojadrink oder 200 g Seidentofu

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden, Stiele schälen und klein würfeln. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen, auch zwischen den Blattschichten. Lauch quer in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. In einem großen Topf 2 EL Butter oder Öl erhitzen. Das Gemüse und den Knoblauch darin anbraten. Mit dem Mehl bestäuben und kurz weiterbraten, dann mit der Brühe ablöschen. Erhitzen, mit Currypaste oder -pulver, Salz und dem Zucker würzen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 12 Min. garen, bis der Brokkoli weich ist.
3. Inzwischen übrige Butter oder restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mandelblättchen darin bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Leicht salzen.
4. Die Suppe im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Sojadrink oder den Seidentofu gründlich untermischen und die Suppe mit Salz und eventuell noch etwas mehr Currypaste oder -pulver abschmecken. Suppe mit dem Pürierstab noch mal schaumig aufmixen, in Teller füllen und mit den Mandelblättchen garniert rasch servieren.