



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Brokkoli-Erbsen Suppe

Ich liebe diese Suppe, weil ich sie relativ einfach an die Jahreszeit anpassen kann. In den Monaten, in denen es frischen Brokkoli gibt, verwende ich ihn frisch. In den anderen gerne auch als TK. Dasselbe gilt für die Erbsen. In den Monaten, in denen sie frisch zu haben sind, verwende ich frische, sonst gerne TK oder auch die getrockneten Schälerbsen. Damit kann ich relativ einfach dieses Rezept an die jeweilige Gemüse-Saison anpassen.

Ein paar Worte zum Brokkoli: die ganze Pflanze ist essbar! Viele verwenden nur die Röschen, dabei sind Stiele und Blätter genauso lecker. Den dicken Strunk sollte man tatsächlich schälen, aber schon bei den schmalen „Ästen“ muss man das nicht mehr. Leistet euch BIO Gemüse und verwendet einfach alles davon, anstatt die Hälfte wegzuworfen. So lohnt sich das und der Preis relativiert sich!

Auch von der Minze nicht die Stängel wegwerfen! Sie enthalten viel Geschmack. Wenn ihr die Suppe püriert, müsst ihr sie nur grob hacken, wenn ihr stückige Suppe mögt, etwas feiner – aber sie bringen viel Geschmack und sind zu schade für den Kompost.

Das Rezept sieht vor, die Suppe zu pürieren – Aber das ist euch überlassen. Ihr könnt auch alles Gemüse etwas feiner schneiden und die Suppe dann stückig lassen. Für etwas Frische gebe ich gerne beim Servieren einen Klecks Kokosjoghurt dazu. Jeder andere Pflanzenjoghurt eurer Wahl geht natürlich auch. Und als vegane Eiweiß-Zugabe röste ich ein paar Hanfsamen und streue sie als Crunch darüber. Alternativ könntet ihr genauso auch Sesamsamen, Kürbiskerne oder Nüsse verwenden. Je nachdem, was ihr zu Hause habt.

Zutaten ca. 4 Portionen

2 Zwiebeln

3 Stängel Stangensellerie

400g Brokkoli

1 l Gemüsebrühe

300g Erbsen

1 Handvoll Minze

Nach Geschmack und Wahl: Pflanzenjoghurt und Hanfsamen





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Zwiebel und den Sellerie würfeln in Öl bei mittlerer Hitze ganz langsam goldbraun anrösten. Das dauert gute 10 – 15 Minuten. Hab Geduld – der Geschmack ist es wert, weil dabei das natürliche Umami gesteigert wird und deine Soße einen tollen Grundgeschmack erhält.
2. Den Brokkoli würfeln und zufügen. Mit anrösten. Das Anrösten intensiviert den Geschmack.
3. Die Gemüsebrühe aufgießen und die Erbsen dazu. Salzen. Deckel drauf und mindestens 15 – 20 Minuten gar köcheln.
4. Die Suppe pürieren. Mit Pfeffer abschmecken und ggf. nachsalzen.
5. Zum Servieren einen Klecks Pflanzenjoghurt und ein paar geröstete Samen oder Nüsse darüber streuen.

