

Emanuela Fischer und Stefan Mühlbacher

Professional

Brokkolisuppe

Suppe

Gemüse

Low Carb

Sommer

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Erdäpfel schälen, klein schneiden und mit Steinsalz und Lorbeer in ca. 1 Liter Wasser ca. 30 Minuten weich kochen.

2 Währenddessen Brokkoliröschen vom Stiel trennen, Brokkolistiel schälen, klein schneiden und mit den Erdäpfeln mitkochen.

3 Für die Einlage den wilden Brokkoli im Dampfgarer bissfest garen. Die Brokkoliröschen zerteilen, für die letzten 5 Minuten ebenfalls zu den Erdäpfeln geben. Lorbeer entfernen, Erdäpfel und Brokkoli mit dem Kochwasser, Basilikum, Schabzigerklee, Ysop und Schlagobers mit dem Stabmixer cremig mixen. Wilden Brokkoli in mundgerechte Stücke zerteilen, in die Suppe legen, mit Leinöl beträufelt servieren.



ZUTATEN

2 mittelgroße mehlig
Erdäpfel

Steinsalz

2 Lorbeerblätter

1 Brokkoli

Muskat

200 g wilder Brokkoli

50 g Basilikum

Schabzigerklee, Ysop

ca. 100 ml Schlagobers
oder 4 EL Olivenöl (OMP)

4 EL Leinöl