Einfache Brokkoli Suppe

(ca. 4 Personen/ Suppentassen)

Vegan oder ---

mit Wiener Bio - Würstchen

Zutaten

400 - 500 g Brokkoli

3-4 mittelgroße mehlige Kartoffeln

¼ Bund Suppengemüse

1 Prise gekörnte Gemüsebrühe

1 Prise Meersalz , 1 Lorbeerblatt,

1 El. Rapsöl

1 Messerspitze Kardamom Pulver

Bärlauch (kleingeschnitten) zum Bestreuen.

Eventuell etwas Hafermilch dekorativ einrühren.

Zubereitung : Brokkoli im Sieb mit kochendem Wasser überbrühen (entfernt Giftstoffe des Kohls). Abtropfen und abkühlen lassen. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden._Suppengemüse waschen, schälen und kleinschneiden: Sellerie, Lauch, Mohrrübe.
Brokkoli, Kartoffeln und Suppengemüse mit Lorbeerblatt im erhitzten Rapsöl kurz anschwitzen und in gekörnter Gemüsebrühe mit Meersalz ca. 20 Min. in ¾ l Wasser kochen. Vom Herd nehmen und alles mit dem Starb pürieren. Eventuell etwas Wasser dazu geben. Mit Kardamom abschmecken. Pürierte Suppe kühl stellen und im geschlossenen Topf ziehen lassen - ½ Tag oder über Nacht. Zum Verzehr die Suppe nur erwärmen - nicht aufkochen! Frischen Bärlauch kleingehackt darüber streuen. Eventuell mit etwas Hafermilch verfeinern.

Physiologische Wertigkeit: Brokkoli enthält viel Vitamin C für den Immunschutz, Vitamin A stärkt Augen und Knochen. Kartoffel liefern Stärke und Eiweiß, Suppengrün und Bärlauch bieten Mineralstoffe und Vitamine. Kardamom fördert die Verdauung. Rapsöl hat ungesättigte Fettsäuren und Vitamin D.

Eventuell warme Wiener Biowürstchen mit Brot dazu reichen.

© Gartenfreundin Maria v. Fransecky & Fotos: Gartenfreund Norbert v. Fransecky aus der Spandauer Waldsiedlung