Nah&Frisch

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 letz- ten 5 Minuten ebenfalls zu den Erdäp- feln geben. Lorbeer entfernen, Erdäpfel und Brokkoli mit dem Kochwasser, Basilikum, Schabzigerklee, Ysop und Schlagobers mit dem Stabmixer cremig mixen. Wilden Brokkoli in mundge- rechte Stücke zerteilen, in die Suppe legen, mit Leinöl beträufelt servieren.

Zutaten

- 2 mittelgroße mehlige 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