

Hier und heute



Brokkolisuppe mit gerösteten Mandelsplittern

In der kalten Jahreszeit ist eine wärmende Suppe eine Wohltat für den Körper und meist sehr preisgünstig herzustellen. Köchin Sandra Dusza macht eine Brokkolisuppe mit pffiffiger Senfnote - geröstete Mandeln sorgen für den nötigen Crunch.

Rezept

Brokkolisuppe mit gerösteten Mandelsplittern

von Sandra Dusza, für vier Personen

Zutaten

- 1 mittelgroßer Brokkoli
- 3 festkochende Kartoffeln
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 70 g Mandelsplitter
- nach Belieben: geräuchertes Paprikapulver, Meersalz

Zubereitung

Die Brokkoli-Röschen säubern und in kleine Stücke schneiden. Den Strunk des Brokkoli schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, feinwürfeln und in einem Topf in Sonnenblumenöl glasig anbraten.

Anschließend die Kartoffeln und den Brokkoli mit in den Topf geben, kurz anrösten und dann mit Gemüsebrühe übergießen und für 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Währenddessen die Mandelsplitter in einer beschichteten Pfanne bei kleiner Hitze anrösten. Nach Belieben etwas geräuchertes Paprikapulver und/oder frisches Meersalz mit dazugeben.

Das Gemüse pürieren und anschließend mit Salz, Pfeffer, Senf und Muskatnuss abschmecken.

Zum Servieren die gerösteten Mandelsplitter über die Suppe streuen.