

Grüne Brokkoli-Detox Suppe mit Ingwer

20–25 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

1 Stk.	Brokkoli
2	Handvoll Rucola
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Schalotte
3 EL	Olivenöl
600 ml	Gemüsebrühe
0.5 Stk.	Zitrone, Saft davon
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer bunt ganz
2 EL	Ingwer gemahlen

Zubereitung

1. Im ersten Schritt wird der Knoblauch und die Schalotte geschält und in feine Würfelchen gehackt.
2. Den Brokkoli waschen und die Röschen ablösen. Rucola ebenfalls gründlich waschen.
3. Nun etwas Olivenöl in einen Topf geben und die Würfelchen darin glasig anschwitzen.
4. Anschließend die Brokkoliröschen hinzugeben und ebenfalls kurz mit den Zwiebeln anrösten. Nun den Topf mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Für etwa 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Nach 10 Minuten den Rucola unterrühren und den Saft einer halben Zitrone ebenfalls einrühren. Mit einem Mixstab zu einer feinen Suppe pürieren und heiß genießen.