

Leichte Gemüse-Brokkoli-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Bund Suppengemüse
- 500 g (frisch oder TK) Brokkoli
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- 1 Prise Kurkuma
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Suppengemüse und Brokkoli putzen und waschen. Sellerie, und Möhre würfeln, Lauch in Ringe schneiden, Brokkoli in Röschen teilen. Wasser aufkochen und das Gemüse hineingeben. 10 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Herd ausschalten und Suppe pürieren. Mit Petersilie und den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Die Suppe ist gut geeignet für einen Entlastungstag. Mit 1 EL saurer Sahne pro Portion wird die Suppe etwas gehaltvoller.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen