



Brokkolisuppe

Eine leckere Suppe eignet sich nicht nur für den Feierabend, sondern kann auch wunderbar vorgekocht und mit ins Büro genommen werden. Diese Brokkolisuppe bekommt mit einem Cashew-Kräutertopping den richtigen Pepp.

Gesamtzeit: 45 Minuten

Zutaten (für 2–3 Personen)

- 500 g Brokkoli
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Frischkäse
- 2 EL Joghurt
- 1 Handvoll Cashewnüsse
- 1 Stängel Thymian
- 2 Stängel Petersilie
- Salz & Pfeffer
- wer mag: Chiliflocken

1 Zuerst die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und beiseitestellen. Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und grob hacken. Die Röschen des Brokkoli abtrennen und waschen.

2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel kurz anschwitzen. Brokkoli und Knoblauch hinzugeben, alles mit der Brühe ablöschen und etwa 20–30 Minuten kochen. In der Zwischenzeit den Joghurt mit dem Frischkäse verrühren, sowie die Nüsse und die Kräuter hacken.

3 Die Suppe pürieren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf die Teller verteilen, die Joghurtmischung und das Kräuter-Nusstopping darüber geben. Wer mag, kann ein paar Chiliflocken hinzugeben.

Übrigens: Die Suppe kann man auch praktisch einfrieren – so hat man immer eine Portion zur Hand.

Guten Appetit!