

Brokkoli Creme Suppe

4 Personen

Zutaten:

- 2 Brokkoli
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Gemüsebrühe
- Gewürze: Pfeffer, Salz, Muskat, Chili,
- 1 Dose Kokosmilch (alternativ: Hafersahne)

So wird es gemacht:

Zwiebel und Knoblauch grob hacken und in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Wenn die Zwiebeln leicht glasig sind, den gewaschenen und in Stücke geschnittenen Brokkoli hinzugeben (Der Strunk kann geschält ebenfalls verwendet werden!). Dann mit Gemüsebrühe ablöschen (so viel, dass der Brokkoli knapp bedeckt ist). Köcheln lassen bis der Brokkoli gar ist.

Den Topf vom Herd nehmen und pürieren. Nach Belieben würzen.

Zutaten (Hafersahne):

- 100 g Haferflocken (kernig oder zart)
- 500 ml Wasser
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Salz

So wird es gemacht:

Methode 1: Etwas Wasser abkochen und zu den Haferflocken (mit Salz) in eine Schüssel schütten, bis sie gerade so bedeckt sind.

Methode 2: Oder, die Haferflocken mit dem Salz in warmem Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Die angegedickte Masse glatt rühren. Nach und nach das restliche Wasser und schließlich in kleinen Mengen das Öl dazugeben. 2-3 Minuten mixen und anschließend 5-10 Minuten nachquellen lassen.

Das Ganze durch ein feinmaschiges Sieb in einen ausreichend großen Auffangbehälter schütten (die Reste verzehren oder entsorgen). Anschließend wird die Flüssigkeit noch einmal zusätzlich durch ein Baumwolltuch gefiltert, damit sie hell und frei von Rückständen wird. Einfach die Sahne hineingießen, Tuch oder Beutel schließen und gut auswringen.

In einem Glas mit Schraubverschluss im Kühlschrank hält sich die Sahne etwa 6 Tage.