



Brokkoli-Zitronen-Suppe mit Bohnen & Minze

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Zwiebel
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 530 g Brokkoli (= tatsächlich verwendete Menge ohne Strunk - ca. 2 Köpfe)
- 100-150 g Staudensellerie
- 1-2 TL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- Optional: 1 Prise Haushaltsnatron (siehe Tipp!)
- 1 Zitrone
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasauce
- Meersalz und Pfeffer nach Belieben
- 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen (ca. 240-270 g Abtropfgewicht)
- Optional: 1 Avocado (siehe Tipp!)
- 4 Stängel frische Minze (oder etwas frische Petersilie)
- 2 EL Hefeflocken
- Optional pro Portion 1 EL Sojajoghurt (ich verwende Sojade natur)
- Optional: Sprossen nach Belieben (hier verwendet: Daikon-Rettichsprossen)
- Optional: 1-2 TL schwarze Sesamkörner oder Schwarzkümmel zum Bestreuen

Tipp: Sowohl das Haushaltsnatron als auch die Avocado sind in diesem Rezept optional und können ersatzlos entfallen. Ich verwende jedoch eine Prise Haushaltsnatron, da dieses dafür sorgt, dass die Suppe kräftig grün bleibt. Das könnt Ihr auch bei anderen Rezepten versuchen, z.B. bei Spinat oder grünen Bohnen. Außerdem wirkt Haushaltsnatron, oder auch "Kaisernatron", basisch und ist sehr gesund. Ob Ihr das Fruchtfleisch einer Avocado mit in die Suppe gebt, ist Euch ebenfalls überlassen. Ich selbst mache es, um die Suppe noch cremiger zu machen und der Körper kann von den gesunden Fetten der Avocado profitieren. Außerdem esse ich die Suppe meist als Hauptspeise und möchte sie daher gehaltvoll und besonders sättigend haben. Aber das Rezept funktioniert auch ohne Avocado sehr gut.

Zubereitung (ca. 25 Minuten Arbeitszeit)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in Röschen aufteilen. Staudensellerie waschen und aufschneiden. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 4 Zweigen abzupfen.
2. 1-2 TL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz glasig andünsten. Brokkoli und Staudensellerie dazu geben und 1-2 Minuten mit anbraten. 1 Prise Natron auf die Zutaten geben und mit 1 EL Zitronensaft begießen, bis es schäumt. Umrühren. Dann die Zutaten mit 850 ml Wasser aufgießen. Deckel schließen und ca. 10 Minuten sachte köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
3. Wenn der Brokkoli weich gekocht ist, den Herd ausschalten. Die Cannellini-Bohnen unter fließendem Wasser abbrausen und dazu geben. Die Suppe kurz stückig pürieren. Dann 1-2 EL Zitronensaft, optional das Fruchtfleisch einer Avocado (kann entfallen), 2 EL Hefeflocken, 1 EL Tamari Sojasoße und die Blätter von 4 Stängeln frischer Minze dazu geben und die Suppe nochmals kurz pürieren. Die Suppe sollte trotzdem stückig bleiben (nicht ganz glatt pürieren).
4. **Tipp:** Also, ich püriere diese Suppe nur sehr wenig. Das seht Ihr auch auf dem Foto. Sowohl einzelne Brokkoli-Stücke als auch einige Bohnen bleiben bei mir ganz. Ich mag das von der Konsistenz her total gerne und die Suppe sieht stückig püriert besonders lecker und ansprechend aus.
5. Suppe nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken. Sie kann nach Belieben mit Wasser gestreckt werden. Brokkoli-Bohne-Suppe auf Schalen aufteilen. In jede Suppe 1 EL Sojajoghurt einrühren, mit Sprossen garnieren, schwarze Sesamkörner (oder Schwarzkümmel) darüber streuen und genießen.