



Leas Grüne Suppe mit Brokkoli, Spinat & Zucchini

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 500 - 530g Brokkoli
- 2-3 Stangen Staudensellerie (optional, könnt Ihr auch weglassen, ca. 120 g)
- 150 g Zucchini (1 kleine oder halbe)
- 120g Babyspinat
- 2 EL Zitronensaft
- 1 reife Avocado
- Einige Blätter frische Minze (oder frische Petersilie)
- 3 EL Hefeflocken (15 g)
- 1-2 EL glutenfreie Tamari Sojasauce
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 100 ml Pflanzendrink (oder Wasser) zum Strecken der Suppe
- Sojajoghurt zum Garnieren
- Optional: Sprossen zum Garnieren nach Belieben (ich habe lila Daikon-Rettichsprossen verwendet)

Für den Pinienkern-Parmesan zum Bestreuen (optional)

- 25 g Pinienkerne
- 1 EL Hefeflocken
- Meersalz

Tipp: Bei dieser leckeren, einfachen Suppe müsst Ihr bei den Mengenangaben der Zutaten nicht so genau sein. Ihr könnt die Zutaten ganz nach Euren Vorlieben variieren, also zum Beispiel den Staudensellerie weglassen (einige Menschen mögen Sellerie nicht so gerne) und statt dessen mehr Brokkoli nehmen oder Ihr gebt mehr Spinat dazu oder Zucchini. Ganz wie Ihr mögt! Die Suppe ist da unkompliziert.

Zubereitung (25 Minuten)

1. Brokkoli, Selleriestangen und Zucchini waschen, harten Enden entfernen und fein aufschneiden. Babyspinat waschen.
2. Brokkoliröschen, Staudenselleriewürfe und Zucchini mit 400 ml Wasser in einem Topf bei geschlossenem Deckel erhitzen. Sobald das Wasser kocht, Hitze ein wenig reduzieren und das Gemüse 12-14 Minuten garen lassen. Dann 70 g Spinat und 2 EL Zitronensaft hinzugeben, unterheben und die Suppe nochmals 3-4 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. **Tipp:** Ich benutze zum Kochen der Zutaten einen sehr großen Topf, damit sich das Gemüse im Topf nicht so hoch stapelt. Denn ich möchte nicht zu viel Flüssigkeit für die Suppe verwenden, da ich sie nicht dünnflüssig, sondern angenehm stückig mag. Darüber hinaus solltet Ihr die Suppe unbedingt bei geschlossenem Deckel erwärmen, damit der Wasserdampf nicht abzieht, sondern der Großteil des Gemüses im Dampf gart.
3. Suppe vom Herd nehmen. Einen kleinen Teil der Brokkoli-Röschen mit einem Löffel aus der Suppe nehmen und kurz zur Seite stellen. Diese geben wir gleich nach dem pürieren wieder in die Suppe. (Ihr könnt die Suppe auch komplett pürieren, aber ich persönlich mag es gerne, wenn ein paar Brokkoli-Röschen noch ganz bleiben)
4. Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in die Suppe geben. 3 EL Hefeflocken, 1 EL Sojasoße, einige Blätter frische Minze (eine kleine Hand voll) sowie eine Prise Salz und Pfeffer zur Suppe geben und diese pürieren. (Tipp: Ich püriere sie nur ein wenig, da ich die Konsistenz schön "stückig" mag)
5. Suppe mit Pflanzendrink oder Wasser nach Belieben strecken (ich habe 100 ml Pflanzendrink dazu gegeben). Pürierte Suppe nochmals erwärmen. Den restlichen Babyspinat (ca. 50g) in der Suppe zusammenfallen lassen, den zuvor herausgenommenen Brokkoli zurück geben und die Suppe mit Sojasoße und Zitronensaft individuell abschmecken.
6. Optional für den Pinienkern-Parmesan: 25 g Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und mit 1 EL Hefeflocken und Meersalz im Mörser zerstoßen.
7. Suppe warm mit Sojajoghurt, Minze und Sprossen garniert sowie mit Pinienkern-Parmesan bestreut servieren.