



# Brokkoli-Minz-Suppe mit geröstetem Mais und Pinienkernen

⌚ Preparation time: 10 minutes  
Cooking time: 20 minutes  
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 2

## Zutaten für 2 Portionen (Suppe kann mit Brühe/Wasser bis zu 4 Portionen gestreckt werden)

- Olivenöl
- 450 g Brokkoli | Gewicht ohne Strunk - entspricht einem größeren Brokkoli-Kopf
- 1-2 Schalotten oder kleine Zwiebeln | ca. 80-100 Gramm
- Meersalz
- 2 frische Maiskolben | wahlweise 100-120 g Dosenmais
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund Petersilie
- Grober schwarzer Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 2 EL Mandelmus
- 2 gehäufte EL Hefeflocken
- Blätter von ca. 5 Stängeln Minze
- 2-3 EL geröstete Pinienkerne
- Ein kleines Bund Petersilie

Außerdem: eine Auflaufform und [einen Schneidstab zum Pürieren\\*](#) (\*Amazon Affiliate-Link). Wahlweise kann ein Mixer benutzt werden.

## Zubereitung (ca. 40 Minuten)

1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Brokkoli vom Strunk in kleinere Röschen schneiden, gut abwaschen und etwas trocken tupfen.
3. Schalotten abziehen und in Spalten schneiden bzw. achteln. Brokkoliröschen und Schalottenstücke in eine Auflaufform geben und mit 3-4 EL Olivenöl sowie einer guten Prise Salz vermischen.
4. Auflaufform bei 180 Grad Umluft für ca. 20-22 Minuten in den Ofen geben. Nach der Hälfte der Zeit, Brokkoli mit einer Gabel wenden bzw. durchmischen, damit alle Röschen gleichmäßig garen und nicht verbrennen. Der Brokkoli ist fertig, wenn die Röschen und die Zwiebelstücke Farbe angenommen haben und man mit einer Gabel in den Brokkoli stechen kann. Nach dem Garen des Brokkolis 3-4 Röschen zum späteren garnieren zur Seite legen. Den restlichen Brokkoli wie unten beschrieben zu Suppe verarbeiten.
5. In der Zwischenzeit die Maiskolben schälen, die Maisfasern und Blätter entfernen und die Maiskörner vom Kolben schneiden.
6. Es ist nicht schlimm, wenn manche Maikörner dabei zerschnitten werden.
7. Eine Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Eine Hand voll Petersilienblätter fein hacken. Die restliche Petersilie für die Suppe aufbewahren. 1-2 EL Olivenöl in in einer Pfanne erhitzen und die Maiskörner von allen Seiten anrösten. Nach etwa 3-4 Minuten Knoblauchstückchen hinzu geben. Wenn die Maiskörner gut angebraten sind, Mais mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die gehackte Petersilie unterheben und das Mais-Topping zur Seite stellen. Man kann es kurz vor dem Servieren nochmals erwärmen. Fall Eure Pinienkerne noch nicht geröstet sind, röstet sie einige Minuten ohne Fett in einer Pfanne an, bis sie Farbe angenommen haben und stellt sie ebenfalls für später bereit.
9. Tipp: Es ist geschmacklich ein sehr großer Unterschied, ob man Pinienkerne naturbelassen oder geröstet isst. Denn erst durch langsames, gleichmäßiges Rösten ohne Fett erhalten Sie ihr volles, nussiges Aroma. Ich habe geröstete Pinienkerne immer auf Vorrat. Dafür 1-2 Päckchen Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne so lange rösten, bis sie rundum goldbraun sind und beginnen nussig zu duften. Sie halten im Schraubglas mehrere Wochen. Beim Rösten die Pinienkerne immer wieder wenden, damit sie nicht einseitig verbrennen.
10. Gerösteten Brokkoli und Zwiebeln zusammen mit dem Fruchtfleisch einer Avocado, dem Saft einer halben Zitrone, 2 EL Mandelmus, 2 EL Hefeflocken sowie einer Hand voll Petersilie, den Blättern von ca. 5 Zweigen Minze und 500 ml Gemüsebrühe in einen Topf geben.
11. Alle Zutaten mit einem Schneidstab pürieren. Die Suppe mit reichlich Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und nach Belieben mit etwas Wasser strecken bzw. verdünnen. Suppe nochmals erwärmen und mit Brokkoli, Mais und Pinienkernen garnieren. Suppe mit grobem Pfeffer bestreut servieren.