

Moin,

es gibt uns noch, die Gruppe Kochseminar und wir haben uns gedacht euch einmal im Monat ein Rezept als Anregung vorzustellen, damit ihr dies als Abwechslung zum ständigen Online-Schulalltag zubereiten könnt ...

... dann lasst uns mal in den Topf schauen, was wir heute kochen ...



Unser Vorschlag:
Brokkoli-Zucchini-Suppe

Eure Einkaufsliste für 4 Portionen:

- 2 Stangen Staudensellerie mit Grün
- 3 mittlere Kartoffeln
- Suppenkräuter, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 L Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 75 g (Baby-/Blatt-)Spinat
- 1 Prise Muskat
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Worcestersauce
- ½ Schmand
- 60 g Feta o.ä.
- 2 EL Kürbiskerne
- Pürierstab oder Standmixer

Hier einige Tipps für die Zubereitung:

- Sellerie putzen, waschen und klein schneiden, Grün beiseitelegen.
- Kartoffeln schälen und grob würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen, Kräuter andünsten.
- Anschließend Kartoffeln und Sellerie zufügen, 3 Min. andünsten.
- Brühe zugießen und 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Zucchini klein schneiden.
- Brokkoli in Röschen teilen, Strunk fein würfeln.
- Spinat waschen und trockenschleudern.
- Zucchini, Brokkoli, Spinat mit Muskat zur Suppe geben und weitere 8 Min. köcheln lassen.
- Suppe fein cremig pürieren und mit Zitronensaft, Kürbiskernöl, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen füllen.
- Feta darüber zerbröckeln, mit Pfeffer übermahlen und mit Kürbiskernen und Selleriegrün garnieren.



Zubereitungszeit: Arbeitszeit ca. 15 Min.

Koch-/Backzeit ca. 15 Min. Gesamt: ca. 30 Min.

Guten Appetit wünschen euch MSB, WER und WKL!