

Grüne Gemüse- suppe



ZUTATEN

- 2 Tassen Brokkoliröschen
- 1 Karotte
- 2 Selleriestangen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Pastinake
- 1 TL Kokosöl
- 2 Tassen Wasser
oder Gemüsebrühe
(ohne Zusatzstoffe)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Tasse Blattgrün
(z. B. Spinat, Grünkohl etc.)
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Chia-Samen

Topping:

- 1 EL Körnermix oder Nüsse

 **4 Personen**

 **30 Minuten**

 **leicht**

ZUBEREITUNG

- 1** Gemüse putzen und kleinschneiden.
- 2** Das Kokosöl in einem großen Suppentopf erhitzen, Brokkoliröschen, Karotte, Sellerie, Pastinake, Knoblauch und Zwiebel hinzufügen. Für fünf Minuten bei schwacher Hitze andünsten. Zwischendurch immer wieder umrühren.
- 3** Die Flüssigkeit hinzufügen und aufkochen lassen. Danach die Hitze reduzieren, Deckel auf den Topf geben und die Suppe fünf bis sieben Minuten lang köcheln lassen. Das Gemüse sollte weich, aber dennoch bissfest sein.
- 4** Im nächsten Schritt das Grün hinzugeben und die Suppe mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Währenddessen die Chia-Samen und den Zitronensaft unterrühren.
- 5** Ist die Suppe schön cremig, kann diese mit den Nüssen und Samen – diese können zuvor angeröstet werden – serviert werden.

Das ist Suppenliebe deluxe!