Brokkoli - Erbsen-Suppe mit Champignons Topping

EASY VEGAN & VEGGIE

Zutaten für 2 Portionen

- 500 g Brokkoli
- 100 g Erbsen, frisch oder TK
- 100 g Champignons, frisch
- 1 bis 2 Liter Wasser
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- 1 EL gehackte Petersilie, frisch oder getrocknet

Zubereitung

1. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und zusammen mit den Frühlingszwiebeln für etwa 10 Minuten in kochendes Salzwasser geben.

2. Danach 500 bis 800 ml Brokkoli-Wasser beim Abgießen auffangen.

3. Gekochte Brokkolistücke mit einem Pürierstab pürieren. Dabei nach und nach, bis zur gewünschten Konsistenz, mit Brokkoli-Wasser auffüllen.

4. Den pürierten Brokkoli zusammen mit den Erbsen in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

5. Champignons in kleine Würfel schneiden und in einer heißen beschichteten Pfanne ohne Fett für etwa 8 Minuten andünsten.

6. Die Pilze und die Petersilie auf der Brokkoli-Erbsen-Suppe anrichten und sofort servieren.

Abkürzungen

TK = Tiefkühl | EL = Esslöffel | g = Gramm
l = Liter | K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß
F = Fett | kcal = Kalorien

Nährwerte pro Portion

K: 15 g | E: 13 g | F: 1 g | kcal: 129