



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Juli - Fruchtig, cremige Brokkolisuppe mit Dill und Mandelblättchen

Fruchtig, cremige Brokkolisuppe mit Dill und Mandelblättchen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große, rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, jeweils 400 g Brokkoli und mehligere Kartoffeln, Saft und Schale von einer Bioorange
- Ghee oder Olivenöl, 1 Teel. brauner Zucker
- 150 g Creme fraiche, frisch gemahlene Muskatnuss, 2 Teel. Bitterorangenmarmelade, ca. 1 Liter heiße, kräftige Gemüsebrühe, Salz
- 1 Bund frischer Dill, 4 Essl. geröstete Mandelblättchen (ersatzweise gehackte Pistazien oder Cashewnüsse)

Zubereitung

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel sehr fein würfeln, der Knoblauch wird später gepresst. Den Brokkoli vom Strunk befreien und in Röschen teilen. Diese für einige Minuten in heißes Wasser legen, dann herausnehmen, Brokkoli in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.
- Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, den Dill kurz abrausen, trockenschütteln, fein hacken und beiseite stellen.
- In einem großen Topf das Ghee oder das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten, den braunen Zucker zugeben und kurz, unter Rühren mitdünsten. Die Kartoffeln, den Knoblauch (gepresst) und die Orangenschale zugeben, mit etwas Brühe aufgießen und geschlossen für ca. 5 Minuten sanft köcheln.
- Anschließend den Brokkoli zugeben, gut unterrühren und mit so viel Brühe auffüllen, dass das Gemüse knapp bedeckt ist.
- Alles für weitere 8-10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln und im Anschluss mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Den Herd ausschalten und die Creme fraiche, Orangensaft, Muskatnuss, die Bitterorangenmarmelade, Salz und ca. die Hälfte des Dills zugeben. Solange Rühren, bis sich die Creme fraiche gelöst hat. Noch einmal kurz erhitzen (ohne zu kochen) und dann mit dem restlichen Dill und den Mandelblättchen servieren.

Wirkweise:

Dies ist eine erfrischende und nährnde Sommermahlzeit, die sich als Mittags- oder auch Abendessensspeise eignet. Die Suppe ist süß und leicht bitter, sie erfrischt, stärkt die Energie und das Blut und versorgt insbesondere die Organe Milz, Magen und Nieren. Brokkoli und Kartoffeln wirken zudem entgiftend und entfeuchtend, was sich insbesondere in der heißen Jahreszeit sehr günstig auf den Organismus auswirken kann.