

Brokkoli-Apfel-Cremesuppe



2 Brokkoli ca. 700 g, 1 mittelgroße Zwiebel, ¼ Sellerieknolle ca. 250 g

2 große säuerliche Äpfel

300 ml Kokoscreme od. 60 g Kokospulver

ca. 1-1,5 l kräftige Gemüsebrühe (auch mit Pulver möglich)

1 TL Cumin (Kreuzkümmel) , 1 TL gelbe Senfsaat , 1 TL Anis

Koriander gemahlen, ¼ TL Asafoetida

Ghee zum Schmoren und Pfeffer und Salz zum Abschmecken, Limettensaft für die Äpfel

Geröstete Erdnüsse als Topping

Zubereitung

Brokkoli, Zwiebel und Sellerie putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln, mit etwas Limettensaft beträufeln damit sie bis zum Servieren nicht braun werden, alles beiseite stellen. Ghee in einem großen Topf erhitzen; Cumin, Anis und Senfsaat zugeben, leicht anbraten, bis die Senfsaat zu springen beginnt. Nun das Gemüse, den Koriander und das Asafoetida zugeben, alles ca. 15 Minuten anschwitzen – ohne, dass es zu dunkel wird (gelingt wunderbar mit Deckel und reduzierter Hitze). Die Flüssigkeit / Gemüsebrühe zugeben und noch 10-15 Minuten köcheln lassen. Eine Kokosvariante am Schluss zugeben. Anschließend sehr fein pürieren. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen bei Bedarf noch Flüssigkeit hinzufügen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Apfelwürfeln und den gerösteten Erdnüsse servieren.