

Balance Sellerie-Brokkoli-Suppe (glutenfrei)



Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 25 Min. | Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

- 2 EL Kokosöl
- 2 Lauchstangen (bitte nur den weißen Teil verwenden)
- 4 zermahlene Knoblauchzehen
- 3 geschnittene Staudensellerie-Stangen
- 1,8 Liter glutenfreie Gemüsebrühe
- 200 g fein geschnittene Spinatblätter
- 1 Handvoll frisch gehackte Petersilie
- Pfeffer, Meersalz
- 5 Brokkoli-Röschen

Zubereitung:

1. Schneiden Sie zunächst einmal den weißen Teil der beiden Lauchstangen in kleine Stückchen. Erhitzen Sie in einer Pfanne das Kokosöl und schwenken Sie darin den gemahlene Knoblauch und den Lauch, bis er leicht bräunlich wird.
2. Geben Sie nun den geschnittenen Staudensellerie und die Brokkoli-Röschen hinzu. Schwenken Sie alles 5 bis 10 Minuten und rühren Sie stetig um.
3. Löschen Sie dann alles mit der Gemüsebrühe ab und bringen Sie alles auf niedrigster Flamme zum Kochen. Geben Sie jetzt noch die Spinatblätter und die Petersilie zur Suppe hinzu und lassen Sie alles 5 Minuten weiterköcheln.
4. Pürieren Sie nun mit einem Pürierstab alles schön fein durch und würzen Sie mit Pfeffer und Meersalz nach Ihrem persönlichen Geschmack.

Dieses tolle Rezept stammt aus unserem Buch *“Schnell Glutenfrei Kochen – Das Kochbuch mit 120 Express Rezepten für eine optimale Ernährung bei Glutenintoleranz“*

