

## Winterliche Brokkolicremesuppe

mit gerösteten Kichererbsen



30-40Min.



3-4 Personen

Dank der intensiven, tiefgrünen Farbe des Brokkolis sieht diese schnelle Suppe auf dem Teller einfach spektakulär aus. Der feine Geschmack der mit Thymian abgeschmeckten Cremesuppe wird perfekt ergänzt durch ein köstlich-rauchiges Topping aus gebackenen Kichererbsen, getrockneten Tomaten und kross frittiertes Petersilie.

## Was du von uns bekommst

- 2 Brokkoli
- 2 Stangen Lauch
- 1 Packung Kresse
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 Packungen getrocknete Tomaten<sup>12</sup>
- 1 Gemüsebrühwürfel<sup>9</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 35g frische Petersilie & Thymian

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Stabmixer
- Schaumkelle

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 410.0kcal, Fett 16.3g, Eiweiß 22.6g, Kohlenhydrate 35.3g



1. Petersilie frittieren

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei hoher Hitze ca. 30Sek. frittieren, bis die **Petersilie** an den Rändern knusprig braun ist. Die **Petersilie** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



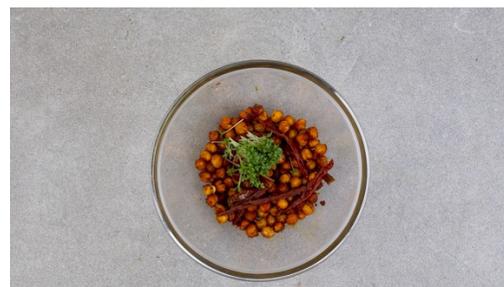
4. Kichererbsen vorbereiten

Inzwischen die abgetropften **Kichererbsen** mit dem **geräucherten Paprikapulver nach Geschmack**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die **Kichererbsen** im Ofen ca. 15Min. backen, bis sie knusprig sind.



2. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf 1,2L Wasser zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden, den **Strunk** schälen und in ca. 0,5cm dünne Stücke schneiden. Den **Lauch** in 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Tomaten schneiden

Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Sobald die **Kichererbsen** knusprig sind, das Blech aus dem Ofen nehmen und die **Tomatenstreifen** mit den **Kichererbsen** mischen. Die **Kresse** mit einer Schere vom Beet schneiden.



3. Suppe ansetzen

Den **Lauch** und den **Knoblauch** in der Pfanne ca. 3-5Min. anbraten, bis der **Lauch** leicht gebräunt ist. Dann mit dem **Brokkoli** und dem **Brühwürfel** in das kochende Wasser geben und die **Suppe** bei hoher Hitze 12-15Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** weich ist. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben. Dann die **1/2 des Thymians** unterrühren.



6. Suppe pürieren

Die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren. Nach Geschmack mit mehr **Thymian**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Brokkolicremesuppe** mit der **Kichererbsen-Tomaten-Mischung**, der frittierten **Petersilie** und der **Kresse** garnieren und servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [@](#) <#> [#marleyspooning](#)