

Grüne Detox- Suppe



ZUTATEN für 4 Portionen:

6 Knoblauchzehen
 2 cm Stück Ingwer, ½ Zitrone
 250 g Kichererbsen (Vorkochen
 nach Packungsanweisung)
 250 g Brokkoli
 200 g Blattspinat TK
 800 ml Gemüsebrühe
 200 ml Hafer-Drink
 2 EL Olivenöl oder vorzugsweise
 Kokosöl, ½ TL Kurkuma
 -
 ½ Porree
 ½ Bund Schnittlauch
 4 EL Cashewkerne
 1 EL Olivenöl oder vorzugsweise
 Kokosöl
 1 Prise Chilli, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen und die Knoblauchzehen (mit Schale) zusammen mit den Kichererbsen, Salz und einem Esslöffel vom Öl gründlich vermengen.
2. Danach die gesamte Mischung in einer Auflaufform oder auf Backpapier für 20 Minuten backen - im Anschluss die weichen Knoblauchzehen aus der Schale pressen.
3. In der Zwischenzeit den Brokkoli grob zerkleinern und mit fein geriebenem Ingwer, Kurkuma und Spinat im übrigen Öl anschwitzen.
4. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, einmal kräftig aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze für 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen.
5. Nebenbei den Porree in dünne Ringe schneiden und zusammen mit Chili und Öl in einer separaten Pfanne glasig dünsten.
6. Außerdem die Cashewkerne in einer zusätzlichen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und den Schnittlauch fein hacken.
7. Nach Ablauf der Kochzeit nun auch Kichererbsen, Knoblauch und Hafer-Drink zur Suppe geben, um im Anschluss alles cremig zu pürieren.
8. Die Suppe noch mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und zusammen mit den vorbereiteten Toppings servieren.