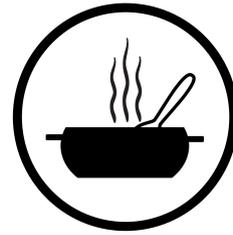


Süsskartoffel Tomaten Suppe mit Broccoli



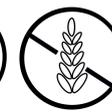
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Gluten
frei



Vegane



Thermomix TM
Rezept



- 1 mittlere rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1EL Olivenöl
- 300g Süsskartoffeln
- 1dl Rotwein
- 1DO Pelatti
- 1L Bouillon

Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden und in einem Suppentopf im Olivenöl anschwitzen. Die Süsskartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Rotwein ablöschen und Pelatti sowie Bouillon hinzufügen. Die Suppe 30 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen und anschließend pürieren. Mit einem Pürierstab die Suppe fein mixen.



Alternativ im Thermomix® (TM): Olivenöl in den Topf giessen. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden und 3 Minuten bei 90°C auf Stufe 2 anbraten. Die Süsskartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und weitere 2 Minuten bei 90°C auf Stufe 2 mitziehen lassen. Mit Rotwein ablöschen, Pelatti und Bouillon hinzufügen und 25 Minuten bei 90°C auf Stufe 2 kochen. Anschliessend 30 Sekunden auf Stufe 10 pürieren.

- 4 Stielbroccoli
- 2EL Cashewnüsse
- 4EL Sauerrahm

Den Stielbroccoli waschen und in Stücke schneiden. In einer Bratpfanne ohne Fett mit den Cashewnüssen rösten. Die Suppe heiss anrichten und mit dem Gemüse-Topping sowie Sauerrahm servieren..

