

Broccolisuppe mit Zucchini-Bohnen-Tomatensalat

Kategorien: Suppe, Gebunden, Broccoli

Zutaten für: 2 Portionen

160	Gramm	Brokkoli
3	Essl.	Naturreis
600	ml	Gemuesebruehe
1	Essl.	Petersilie; gehackt ; Salz, Pfeffer, Muskatnuss

FUER DEN SALAT

200	Gramm	Gruene Bohnen
200	Gramm	Zucchini
200	Gramm	Tomaten
1		Zwiebel
1	Zweig	Bohnenkraut
2	Essl.	Gehackte Petersilie
2	Essl.	Estragonessig
2	Essl.	Oel ; Salz, Pfeffer

Anleitung:

Den Naturreis und die Gemuesebruehe in einen Topf geben und zugedeckt etwa 25 Minuten koecheln lassen. Den Brokkoli putzen. Die Roeschen und die zarten Stiele waschen. Beides nach 10 Minuten in die Bruehe geben, in etwa 15 Minuten weichkochen. Das Ganze nun im Mixer puerieren und mit den Gewuerzen abschmecken. Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Fuer den Salat: Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Faeden ziehen. Im kochendem Salzwasser je nach Dicke ca. 10 Minuten bissfest garen, sie abschuetten, dabei den Bohnensud auffangen und abkuehlen lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansaetzen befreien und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zucchini, Tomaten und Bohnen auf 2 Tellern dekorativ anrichten. Die Zwiebel schaelen und in feine Wuerfel schneiden. Das Bohnenkraut waschen, trockenschuetteln und die Blaettchen vom Zweig zupfen und fein hacken. Zwiebelwuerfel, Bohnenkraut und Petersilie mit Essig, Oel, 4 Essloeffeln Bohnensud sowie Pfeffer und Salz verruehren und die Sauce auf dem Salat verteilen.

Quelle:

ARD-BUFFET
Erfasst *RK* 16.09.2068 von
Ilka Spiess