



RS Brokkolisuppe mit Kichererbsen und Speck

dazu knusprige Crostini mit Käse



30-40min



2 Portionen

Das Topping aus knusprig gebackenem Speck und Kichererbsen adelt die feine Brokkolicremesuppe. Dazu gibt es mit würzigem Hartkäse überbackene Crostini aus Vollkornbaguette. Da wird keiner den Suppenkasper geben, jede Wette!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 großer Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Vollkornbaguettebrötchen^{1,3}
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 979kcal, Fett 43.7g,
Kohlenhydrate 96.5g, Eiweiß 40.9g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli samt Strunk** in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** abreiben und auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen.



3. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. **1 kräftige Prise Gewürzmischung** unterrühren, dann mit der **Kichererbsenflüssigkeit** und 700ml Wasser ablöschen. Den **Brokkoli**, die **½ der Kichererbsen** und das **Brühwürz** unterrühren und die **Suppe** abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen.



4. Kichererbsen rösten

Den **restlichen Kichererbsen** und den **Speck** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 8-10Min. im Ofen rösten, bis der **Speck** knusprig ist.



5. Crostini zubereiten

Das **Brötchen** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden und auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den **Käse** grob hacken und auf dem **Brot** verteilen. Die **Crostini** 5-7Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



6. Suppe pürieren

Die **Suppe** mit einem Stabmixer pürieren und nach Geschmack mit der **restlichen Gewürzmischung**, dem **Zitronensaft** und **-abrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Die **Suppe** auf Teller verteilen, mit den **Kichererbsen** und dem **Speck** garnieren und jede Portion mit 1TL Olivenöl beträufeln. Mit den **Crostini** und den **Zitronenspalten** servieren.