

# FAUSTFORMEL *System*

## Detox Suppe: Brokkoli Cashew Suppe



Für 1 Person

Diese Rezept entspricht der Faustformel.

### Zutaten

- 1/2 Brokkoli
- 2 EL Cashewmus
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone
- 1 TL Sambal Oelek, nach Geschmack

### Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken und zur Seite stellen (mind 5 Minuten).
2. Den Strunk vom Brokkoli schneiden, grob schälen und in Stücke schneiden. Die Brokkoli-Rose in bissgroße Stücke zerteilen.

# FAUSTFORMEL

## *System*

3. Zwiebel und Knoblauch in ein wenig Olivenöl in einem mittelgroßen Topf („einmal um den Topf“) anschwitzen und 2-3 Minuten glasig dünsten. Brokkoli-Stücke (alles, auch den Stiel) zugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten.
4. So viel Wasser zugießen, dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Zum Kochen bringen und exakt 7 Minuten kochen.
5. Mit dem Pürierstab (oder im Standmixer) fein pürieren, Cashewmus unterrühren, noch mal mixen und mit Salz, Pfeffer, Sambal Oelek und Zitronensaft abschmecken.