

# Brokkolicremesuppe mit Sprossen

## Nährt und bewegt das Qi und die Säfte

(Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm, histaminarm)

---

### Zutaten

*(für 5-6 Personen)*

- 500g Brokkoli (Erde)
- 300g mehlig Kartoffeln (1-2 Stück) (Erde)
- 125ml Kokosmilch (Erde)
- 2 EL Pflanzenöl (Erde)
- 1 TL frisch geriebener Ingwer (Metall)
- 1 MSP Muskat oder Macis (Muskatblüte) gemahlen (Metall)
- Frischer gemahlener Pfeffer (Metall)
- 1,5 l Gemüsebouillon (Wasser)
- Salz (Wasser)
- 1/2 Bund Petersilie (Holz)
- Zitronensaft (Holz)
- Etwas gemahlene Bockshornkleesamen und eine MSP Kurkuma (Feuer)
- Frischen Thymian oder Zitronenthymian (Feuer)
- Frische Sprossen: Alfa-Alfa oder Brokkolisprossen (Metall)
- 3 EL Schwarzen Sesam geröstet (Wasser)

### Zubereitung: Dauer ca 30 Minuten

1. Gemüsebouillon in heißem Wasser auflösen und aufkochen.
2. Kartoffeln schälen und in größere Würfel schneiden
3. Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen, Strunk in Würfel schneiden
4. Ingwer schälen und fein reiben
5. Öl in einem Suppentopf erwärmen, Brokkoli und Kartoffeln und Ingwer hinzufügen und mit Gemüsebouillon aufgießen. Gemahlene Bockshornkleesamen und Kurkuma hinzufügen und zugedeckt weich kochen.
6. Petersilie und Thymian waschen und Blätter abzupfen, fein hacken
7. Wenn das Gemüse weich ist (nach ca 15 Minuten) Kokosmilch, geriebene Muskatnuss oder Muskatblüte, Pfeffer, Salz und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen und pürieren.
8. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken
9. Schwarzen Sesam ohne Fett rösten, bis er duftet (Achtung nicht verbrennen)
10. Sprossen waschen und gemeinsam mit dem Sesam über die Suppe verteilen