

**Christina Richon**  
**Brokkoli-Senfcreme-Suppe mit Crostini**

**Montag, 2. März 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**

**Mediterran, Schnelle Küche**

### Zutaten:

Für die Suppe:

2 EL	Pinienkerne
1 EL	schwarze Senfsamen
500 g	Brokkoli
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
750 ml	Gemüsebrühe
1 EL	scharfer Senf
1 TL	Currypulver
200 g	Crème fraîche
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Crostini:

200 g	italienisches Landbrot
125 g	Sardinen in Olivenöl
2	hart gekochte Eier
1 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
1/2 Bund	Blattpetersilie
3 Zweige	Thymian
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2	Zitrone
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	getrocknete Paprikaflocken (Gewürzhandel)



### Zubereitung:

1. Für die Suppe Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dann auf deinem Teller abkühlen lassen. Die Senfsamen in die Pfanne geben und rösten, bis sie anfangen aufzuplatzen. Dann abkühlen lassen.
2. Brokkoli waschen, putzen und holzige Strunkenden entfernen. Brokkoliröschen abschneiden, Strunk schälen und in Stücke schneiden.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Mit einem Messer die Fruchtfleets aus den Trennhäutchen schneiden, dabei den Saft auffangen. Fruchtfleets beiseite legen.
4. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.

5. Brühe in einem Topf aufkochen, Brokkoli, Knoblauch, Senf, Currypulver und Zitronensaft dazugeben. Alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Das Brot für die Crostini in Scheiben schneiden, auf ein Backofengitter legen und einige Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.
8. Von den Ölsardinen evtl. Gräten entfernen, dann Sardinen klein schneiden. Die Eier schälen und fein hacken, Kapern ebenfalls fein hacken.
9. Petersilie, Thymian und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter und Thymianblättchen abzupfen, einen Teil für die Dekoration beiseite legen, den Rest fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
10. Von der übrigen Zitrone den Saft auspressen.
11. Sardinen, Eier, Kapern, Petersilie, Thymian, Schnittlauch mit Olivenöl vermengen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Die gerösteten Brote halbieren. Sardinencreme aufstreichen. Mit einigen Kräuterblättchen garnieren und mit Paprikaflocken bestreuen.
13. Sobald der Brokkoli weich gegart ist, die Zutaten im Fond mit einem Mixstab fein pürieren.
14. Von der Crème fraîche 4 Teelöffel für die Garnitur abnehmen, restliche Crème fraîche mit Honig und Zitronenschale mischen und unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
15. Die Suppe nochmals schaumig aufmixen und in vorgewärmte tiefe Teller oder Schälchen verteilen. Jeweils einen Klecks Crème fraîche auf die Suppe setzen, mit Pinienkernen und Senfsamen bestreuen. Die Crostini dazu reichen.

Pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ

34 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 35 g Fett