

Brokkoli-Suppe, Knusper-Bällchen, Rucola-Mango-Smoothie

Für zwei Personen

Für die Bällchen:

200 g Brokkoli	30 g Parmesan	1 Ei
30 g gehackte Mandeln	1 EL Semmelbrösel	80 g Panko
Muskatnuss	1 Msp. Knoblauchpulver	Frittieröl
Salz	weißen Pfeffer	

Für die Suppe:

2 mehlig. Kartoffeln	300 g Brokkoli	100 g frischen Spinat
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	200 ml Sahne
500 ml Gemüsefond	1 EL Mehl	80 g Brokkolisprossen
30 g Butter	Muskatnuss	Salz

Für den Smoothie:

200 g Rucola	1 reife Mango	1 Zitrone
5 cm Ingwerknolle	2 EL Eiswürfel	

Für die Bällchen:

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Zusammen mit dem Parmesan, den Mandeln, den Semmelbröseln und dem Ei in eine Moulinette geben und mixen. Mit Muskatnuss, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen abstechen, in Panko wenden und in der heißen Fritteuse goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Suppe:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenso klein schneiden. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen. Spinat waschen. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf zusammen mit der Butter glasig anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Fond aufgießen. Brokkoli, Spinat und Kartoffeln zugeben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne zugießen und die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen. Eventuell durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Smoothie:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein schneiden. Ingwer klein hacken. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben. Dann Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft und Abrieb, Ingwer, Mango und Rucola sowie 200 ml Wasser in einem Standmixer zu einem feinen Smoothie mixen. Smoothie in Gläser füllen und mit Eiswürfeln garnieren. Brokkoli-Süppchen mit grünen Knusper-Bällchen und Rucola-Mango-Smoothie auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Mahnert am 05. April 2018