



# Brokkolisuppe

Schwierigkeit: leicht

Dauer: 20 Minuten

Portionen: 2

## Zutaten

1 Brokkolistrunk  
500 ml Wasser  
1-2 Zehen Knoblauch  
1 rote Zwiebel  
2-3 TL gekörnte Gemüsebrühe  
4-5 EL pflanzliche Kochcreme  
etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer,  
Muskatnuß und  
Petersilie

## Zubereitung

1. Brokkoli hacken und 15 Minuten warten damit sich Sulforaphan bilden kann.
2. In etwas Olivenöl die Zwiebel, Knoblauch und den Brokkoli anbraten. Unbedingt etwas rohen Brokkoli für später zurückhalten.
3. Mit 500 ml Wasser aufgießen und die Gemüsebrühe zugeben.
4. Nach ca 5-7 Minuten pürieren, Kochcreme hinzufügen und abschmecken.
5. Anrichten und unbedingt etwas rohen, kleingehackten Brokkoli hinzufügen.

Brokkoli ist ein Kreuzblütler, wirkt antikarzinogen und ist der absolute Star unter den Kohlsorten.

Nach dem Kochen fügen wir rohen Brokkoli hinzu, denn in dem rohen Brokkoli ist das Enzym Myrosinase noch intakt.

Das im gekochten Brokkoli enthaltene, hitzebeständige Glucoraphanin bildet mit dem Enzym Myrosinase den so wichtigen Stoff Sulforaphan. In vielen Studien konnte der präventive und therapeutische Nutzen von Sulforaphan bei Krankheiten wie Krebs bewiesen werden.

Klingt ein bisschen wie Chemiekasten, schmeckt aber lecker und die Zellen freuen sich.

