Rezept

Brokkoli-Basilikum-Suppe

Ein Rezept von Brokkoli-Basilikum-Suppe, am 22.05.2025

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Olivenöl
1 Päckchen	TK-Brokkoli (300 g)
100 g	Sahne
	Salz
1	Knoblauchzehe
1 Handvoll	Basilikumblättchen
400 ml	Instant-Gemüsebrühe
1 EL	Balsamico bianco
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken oder fein hacken.

2. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Das Basilikum grob hacken oder zerzupfen und mit dem tiefgekühlten Brokkoli dazugeben.

3. Die Gemüsebrühe und die Sahne angießen, 6-8 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und alles gut vermischen.

4. Die Suppe mit dem Pürierstab ganz fein pürieren. Mit Balsamico bianco, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.