

## Rezept

# Brokkoli-Cappuccino

Ein Rezept von Brokkoli-Cappuccino, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	Schalotte	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>300 g</b>	Brokkoli	<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>75 ml</b>	trockener Weißwein	<b>200 ml</b>	Gemüsefond (Glas)
<b>100 g</b>	Sahne	<b>2 Stängel</b>	Basilikum
<b>1 EL</b>	Butter		Salz
	Pfeffer	<b>1-2 TL</b>	Zitronensaft
<b>125 ml</b>	Milch	<b>1 ½ EL</b>	weißes Mandelmus (Reformhaus)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen oder für 4 als Vorspeise | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Brokkoli waschen und putzen, den harten Strunk entfernen, die Röschen in kleine Stücke schneiden. Dickere Stiele schälen und klein würfeln.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Schalotte darin glasig dünsten. Brokkoli und Knoblauch zufügen und 1 - 2 Min. mitdünsten. Wein, Fond und die Sahne dazugießen, einmal aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 6 - 8 Min. köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
3. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und bis auf zwei grob hacken. Brokkolisuppe vom Herd nehmen, Butter und gehacktes Basilikum dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen, mit dem Mandelmus verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Die Suppe in hitzebeständige Gläser, Becher oder Tassen verteilen. Die Mandelmilch mit einem Schneebesen oder Milchaufschäumer schaumig aufschlagen (siehe Info) und mit einem Löffel auf die Suppe geben. Mit je 1 Basilikumblatt garnieren.