

Rezept

Brokkoli-Mandel-Suppe

Ein Rezept von Brokkoli-Mandel-Suppe, am 20.04.2024

Zutaten

2	Zwiebeln	1,2 kg	Brokkoli
2 EL	Olivenöl	1,5 l	Gemüsebrühe
2 EL	helles Mandelmus		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 10 g F, 8 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in 2 cm große Röschen schneiden. Den Stiel schälen und klein würfeln.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Das Gemüse dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.
3. Gemüse und Brühe im Topf mit einem Pürierstab fein mixen. Das Mandelmus unterrühren und die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in vier Schalen anrichten und servieren.