

Rezept

Brokkoli-Reis-Suppe mit Ei

Ein Rezept von Brokkoli-Reis-Suppe mit Ei, am 15.10.2024

Zutaten

350 g Brokkoli	100 g Langkornreis (z. B. Basmati-Reis, aber keinen Vollkornreis)
800 ml Gemüsebrühe (ersatzweise Hühnerbrühe)	3 Eier (M)
3 EL Milch	Salz
1 TL Butter	2 Stängel Petersilie
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 12 g F, 19 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Die Brokkoliröschen zusammen mit dem Reis und der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und 15-20 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch und 1 Prise Salz zugeben und alles gut verquirlen.
3. Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne (20 cm Ø) bei mittlerer Hitze schmelzen, die Eiermasse in die Pfanne gießen und bei kleiner Hitze zugedeckt in 3-5 Min. zu einem Omelett ausbacken, dieses aber nicht wenden. Sobald die Eimasse komplett gestockt ist, das Omelett aus der Pfanne nehmen und anschließend auf einem Küchenbrett in mundgerechte Rechtecke schneiden.
4. Nach 15 Min. Suppen-Kochzeit regelmäßig prüfen, ob der Reis bereits gar ist, und die Kochzeit gegebenenfalls verlängern. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Die Omelettstücke in die fertige Suppe geben und diese mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf zwei tiefe Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.