

## Rezept

# Brokkolicreme mit Knusperkernen

Ein Rezept von Brokkolicreme mit Knusperkernen, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>500 g</b> Brokkoli	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Butter	<b>1 TL</b> Chiliflakes
<b>1 l</b> Gemüsebrühe	<b>2 TL</b> Puderzucker
<b>2 EL</b> Sonnenblumenkerne	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> saure Sahne
<b>Kästchen</b> Kästchen Kresse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und die Röschen von den Stielen abschneiden. Die Stiele schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. In einem Suppentopf 1 EL Butter zerlassen. Darin Zwiebel, Chiliflakes und den Brokkoli unter Rühren etwa 2 Minuten andünsten. Brühe dazugießen, aufkochen und die Suppe zugedeckt etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
3. Inzwischen die Knusperkerne machen. In einer kleinen Pfanne die übrige Butter mit dem Puderzucker bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Sonnenblumenkerne einrühren und so lange unter Rühren braten, bis sie knusprig werden. Das dauert um die 2-3 Minuten. Kerne leicht salzen und pfeffern und auf einen Teller schütten.
4. Brokkoli mitsamt der Brühe im Topf mit einem Pürierstab pürieren, saure Sahne unterrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller oder Suppenschalen füllen. Knusperkerne aufstreuen. Kresse mit einer Küchenschere vom Beet schneiden, die Suppe damit garnieren.