

Rezept

Brokkolicreme mit gerösteten Pinienkernen

Ein Rezept von Brokkolicreme mit gerösteten Pinienkernen, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Brokkoli	2 Schalotten
1 EL Butter	1/2 l heiße Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss	1-2 EL Zitronensaft
2 EL Pinienkerne	

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. Das harte Ende vom Brokkolistrunk abschneiden, Brokkoli in kleinere Röschen zerteilen. Die größeren Stiele von den Röschen abtrennen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Alles in ein Sieb geben und abbrausen.
2. Schalotten schälen und fein hacken. In einem Topf Butter zerlassen. Schalotten darin kurz andünsten, dann Brokkolistiele und -röschen einrühren, etwa 1 Minute dünsten. Brühe aufgießen, 10 Minuten halb zugedeckt bei geringer Hitze köcheln.
3. Den Topf vom Herd nehmen, Suppe im Topf pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett ganz kurz anrösten, bis sie duften. Brokkolicreme auf Teller oder Tassen verteilen, Pinienkerne aufstreuen, gleich servieren.