

Rezept

Brokkolicremesuppe

Ein Rezept von Brokkolicremesuppe, am 19.04.2024

Zutaten

| | |
|--|------------------------------------|
| 800 g Brokkoli | 2 Zwiebeln |
| 1 - 2 mehligkochende Kartoffeln (ca. 150 g) | 1 EL Butter |
| Salz | Pfeffer |
| frisch geriebene Muskatnuss | Saft von ½ Zitrone (nach Belieben) |
| 2 EL Mandelblättchen (oder Pinienkerne) | 100 g Sahne |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli putzen und waschen, in kleine Röschen teilen und den Strunk in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Brokkoli und die Kartoffeln ca. 3 Min. mitdünsten. ½ l Wasser angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bei Bedarf noch bis zu ¼ l Wasser unterrühren. Nach Belieben Zitronensaft hinzufügen.
3. Inzwischen Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann herausnehmen. Die Sahne steif schlagen. Die Suppe in Teller verteilen und mit Sahne und Mandeln garnieren.