Rezept

Brokkolicremesuppe mit Kressesahne

Ein Rezept von Brokkolicremesuppe mit Kressesahne, am 03.07.2025

Zutaten

500 g	Brokkoli
2 EL	Butter
1 l	Gemüsebrühe
	Pfeffer
1	Kästchen Gartenkresse
1 Msp.	scharfer Senf
1 TL	Zitronensaft
1	Zwiebel
1	gehäufter EL Mehl
	Salz
1 TL	Currypulver
150 g	saure Sahne
100 g	Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden, die Stiele schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Die Butter im Suppentopf erhitzen, Zwiebel und Brokkoli darin unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Mit dem Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Currypulver würzen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 10 Min. garen, bis der Brokkoli weich ist.

3. Inzwischen die Kresse vom Beet schneiden. Saure Sahne mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren, die Kresse untermischen.

4. Die Suppe fein pürieren, mit der Crème fraîche verrühren und mit dem Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz und Pfeffer abschmecken. In Teller verteilen und jeweils mit 1 Klecks Kressesahne garniert servieren.