

Rezept

Brokkolischaumsuppe

Ein Rezept von Brokkolischaumsuppe, am 05.08.2024

Zutaten

400 g Brokkoli (Röschen, Stiele und Blätter)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	100 g Schmand
1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft	150 ml Milch (3,8 % Fett)
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und alles in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Das Gemüse im heißen Öl unter Rühren 3-5 Min. andünsten, Brühe zugießen, salzen und pfeffern und ca. 10 Min. garen.
2. Schmand und Zitronensaft dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Milch in einem hohen Rührbecher mit einem Schaumschläger aufschlagen. Die Suppe in große Tassen oder Suppenteller füllen und den Milchschaum in der Mitte verteilen. Mit etwas Muskat bestäubt servieren.