

Rezept

Käsesuppe

Ein Rezept von Käsesuppe, am 28.06.2026

Zutaten

250 g TK-Brokkoli	150 g Sellerie
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Walnusskerne	2 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe	25 g Parmesan
100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)	1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 46 g F, 17 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Brokkoli ca. 2 Std. bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In ca. 2 cm große Stücke schneiden. Sellerie und Zwiebel schälen, klein würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken, Nüsse mittelfein hacken.
2. Butter in einem Topf schmelzen. Vorbereitete Zutaten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und etwa 10 Min. köcheln lassen.
3. Parmesan grob reiben. Mit Frischkäse, Paprikapulver und Nüssen in die Suppe geben und verrühren, bis sich der Käse aufgelöst hat. Mit $\frac{1}{4}$ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen.
4. Käsesuppe in Teller verteilen und noch heiß genießen. Zum Mitnehmen abgekühlt in Twist-off-Gläser (à 400 ml) füllen. Vor dem Verzehr in der Mikrowelle erhitzen. Alternativ in einen Topf umfüllen und auf dem Herd erwärmen.