

Brokkolicremesuppe





Zubereitungszeit 10min





Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Brokkoli	1 St.
Kartoffeln, mehligkochend	2 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1 L
Mandeln, gehobelt	100 g
Crème fraîche	120 g
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne, SILVERCREST Monsieur Cuisine

- 1. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Brokkoli waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in Röschen schneiden oder brechen. Strunk grob würfeln. Kartoffel schälen, waschen und halbieren.
- 2. In den Mixtopf Zwiebel und Knoblauch geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Öl zugeben und 2 Min./Anbratstufe dünsten. Kartoffeln und Brokkoli zufügen und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Gemüsebrühe zugeben und alles 12 Min./Stufe 2/100 °C kochen.
- 3. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Mandelblättchen darin ca. 2–3 Min. anrösten.
- 4. 100 g Crème fraîche zum Gemüse in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 8 pürieren. Brokkolicremesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Schälchen servieren und mit Crème fraîche und Mandelblättchen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle von frischem Brokkoli kannst du auch 600 g gefrorenen Brokkoli für das Rezept benutzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	309 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	17 g