

## Brokkolicremesuppe mit Lachsstreifen

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





## Zutaten

für 4 Portionen

| Brokkoli                  | 1 kg  |
|---------------------------|-------|
| Zwiebeln, gelb            | 2 St. |
| ÖI                        | 1 EL  |
| Gemüsebrühe               | 1 L   |
| Baguette                  | 1 St. |
| saure Sahne               | 200 g |
| Salz                      |       |
| Pfeffer, schwarz gemahlen |       |
| Räucherlachs              | 200 g |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und Strunk würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und grob hacken.
- 2. In einen Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Brokkoli darin ca. 5 Min. leicht andünsten. Brühe ggf. anrühren und zum Gemüse gießen. Zugedeckt ca. 15 Min. garen.
- 3. Baguette im Ofen ca. 5 Min. goldbraun backen. Einige Brokkoliröschen aus dem Topf nehmen und restliche Suppe fein pürieren. Saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkoliröschen wieder in die Suppe geben.
- 4. Baguette vorsichtig aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Lachs ggf. etwas zerrupfen und auf Teller verteilen. Suppe darübergießen und mit Baguette servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 411 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate  | 47 g     |
| Eiweiß         | 22 g     |
| Ballaststoffe  | 9 g      |
| Fette          | 17 g     |