

Schnell und gesund: Vegetarische Brokkolicremesuppe

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

500 g Brokkoli
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g Butter
500 ml Gemüsebrühe
60 ml Sahne
1/2 Teelöffel Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Für die Garnitur

4 Esslöffel Crème fraîche
1 Zweig(e) Petersilie

Ruckzuck zubereitet ist diese vegetarische Brokkolicremesuppe: Sie ist nicht nur herrlich leicht und cremig, sondern steht auch blitzschnell auf deinem Tisch.

- 1 -

Knoblauch und Frühlingszwiebel klein schneiden. Brokkoli waschen, Stiel abschneiden und Kopf in kleine Röschen zerteilen. Die holzigen Enden des Stiels entfernen, den Stiel mit einem Messer begradigen und mit einem

Sparschäler schälen. Klein schneiden.

- 2 -

Butter in einem Topf zerlassen. Frühlingszwiebel und Knoblauch darin anbraten. Brokkoli dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe hinzufügen und Suppe 20 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sahne hinzugeben und Suppe nochmal kurz aufkochen. Mit Crème fraîche und Petersilie garnieren.