AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	40 Min.	ganzjährig	international

BROCCOLISUPPE

Rezept: gutekueche.at, 23. 1. 2015 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Hausgemachte Suppen schmecken. Die Broccolisuppe ist auch reich an Vitaminen, Mineralstoffen und entgiftenden Wirkstoffen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

250 g	Broccoli	1 dl	Rahm
1 l	Gemüsebouillon	2 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch	2	Zwiebel

ZUBEREITUNG

1. Fein geschnittene Zwiebel, dann Knoblauch und schliesslich Broccoli mit Olivenöl in grosser Pfanne leicht anziehen.
2. Gemüsebouillon zugeben und 20 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dann den geschlagenen Rahm unterziehen.
3. Mit dem Stabmixer kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Kalorienbewusste verzichten auf den Rahm. Die Suppe kann auch mit wärmenden Gewürzen, wie Curry oder Kurkuma, verfeinert werden. Garnieren mit Petersilie.