



Brokkolicremesuppe

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



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	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne, 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