



Brokkolicremesuppe mit Lachsstreifen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, 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 |