



Pilz-Rahmuppe mit Brokkoli

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, braun	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Brokkoli	0.5 St.
Thymian, frisch	5 g
Öl	4 EL
Schlagsahne	500 ml
Gemüsebrühe	500 g
Mandeln, gehobelt	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf, große Pfanne, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Eine Handvoll Pilze zum Garnieren beiseitelegen. Zwiebel halbieren, schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch mit einem Messerrücken andrücken und schälen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen teilen. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einem Topf auf mittlerer Stufe 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Knoblauch und Pilze hinzugeben und ca. 5 Min. anbraten. Das Ganze mit Sahne und Brühe ablöschen und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.
3. Inzwischen eine Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Mandeln darin fettfrei ca. 2 Min. rösten und auf einem Teller beiseitestellen.
4. In der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Brokkoliröschen darin unter Wenden ca. 5 Min. scharf anbraten. Pilze und Thymian zugeben und nochmals ca. 3 Min. scharf anbraten. Thymian entnehmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pilz-Rahmsuppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rahmsuppe in tiefen Tellern anrichten und zusammen mit Pilzen, Brokkoli und Mandeln garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	341 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g