



Broccolisuppe

⌚ Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

🥕 vegetarisch

Portion (1/2): 326 kcal, F 18 g, Kh 12 g, E 25 g

Zutaten

für 10 Personen

5	Schalotte
5	Knoblauchzehe
2500 g	Broccoli
<hr/>	
5 EL	Olivenöl
40 dl	Gemüsebouillon
250 g	Jungspinat
40	Pfefferminzblätter
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
<hr/>	
1000 g	Hüttenkäse nature
15 EL	Kernen-Mix

Und so wirds gemacht:

1. Schalotte und Knoblauch schälen, grob hacken. Broccoli in Röschen schneiden.
2. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte und Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen, Broccoli kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. 4 Broccoliröschen beiseite legen. Spinat und Pfefferminze zur Suppe geben, pürieren, würzen, mit den beiseite gelegten Broccoliröschen anrichten.
3. Hüttenkäse auf der Suppe verteilen, Kernen-Mix darüberstreuen.

Tipp: Broccolistrunk nie wegwerfen. Geschält und in Stücke geschnitten, lässt er sich mit den Röschen mitdämpfen – nicht nur für Suppen.
