

Mittagessen

Brokkoli-Suppe



ZUM VORKOCHEN



VEGETARISCH

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 243 kcal

Kohlenhydrate: 29 g

Proteine: 17 g

Fette: 4 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Brokkoli
- 4 kleine Kartoffeln (ca. 120 g)
- ca. 3/4 l Gemüsebrühe
- etwas Salz & Pfeffer
- 100 g Frischkäse, Light
- 4 EL Saure Sahne
- Kräuter zum Dekorieren



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Brokkoliröschen teilen. Den Strunk am unteren Ende ein Stück abschneiden und wegwerfen. Den Rest in kleine Stück schneiden.
2. Den Brokkoli und die Kartoffelstücke in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis beides ganz weich ist.
3. Gemüse mit einem Pürierstab pürieren und den Frischkäse ebenfalls unterrühren.
4. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Je einen Esslöffel Saure Sahne auf jede Portion geben und wahlweise mit Kräutern garnieren.