

Brokkoli-Cremesuppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Brokkoli
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 750 ml (ohne Glutamat und Hefeextrakt) Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Brokkoli putzen und grob zerschneiden (alternativ: tiefgekühlten Brokkoli auftauen). Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken.

Öl in einem Suppentopf erhitzen, Brokkoli, Zwiebel- und Knoblauchwürfel 5 Minuten darin dünsten. Brühe und Sahne hinzufügen und aufkochen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Petersilie waschen und fein hacken.

Die Suppe fein pürieren und mit Pfeffer, gehackter Petersilie und wenig Salz würzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen