



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Feine Cremesuppe mit Brokkoli

- 650 ml GEFRO Suppe
- 2 TL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 400 g Brokkoli
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Mandelblättchen
- 2 EL Sahne
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 hart gekochtes Ei

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feine Cremesuppe mit Brokkoli

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,4 g Fett 5,2 g Kohlenhydrate 18,9 g Eiweiß 262 kcal Brennwert

Feine Cremesuppe mit Brokkoli Von 400 g Brokkoli die Blätter entfernen, die Röschen mit etwa 2 cm Stiel abschneiden und waschen. 2 TL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die kleingeschnittene, mittelgroße Zwiebel darin andünsten, mit 650 ml **GEFRO Gemüsebrühe** ablöschen und zum Kochen bringen.

Die Brokkoliröschen darin bissfest garen und nach 5 Min. herausnehmen. Die Brokkolistiele in die Brühe geben und zugedeckt etwa 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. 1 EL Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten, dann herausnehmen. Ein Drittel der Brokkoliröschen mit den Stielen im Mixer oder direkt im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Das Püree aus dem Mixer wieder in den Topf geben.

2 EL Sahne untermischen, mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskatnuss abschmecken und 1 EL gehackte Petersilie zugeben. Restliche Brokkoliröschen in den Topf geben, kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe mit Mandeln verfeinern, in vorgewärmte Teller füllen und mit dem gehackten Ei bestreuen.

Tipp: Raffinierte Cremesuppe - werden die Mandeln durch geröstete Pinienkerne ersetzt, bekommt die Suppe eine nussige Note.