



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Feinen Cremesuppe mit Brokkoli** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Feine Cremesuppe mit Brokkoli

- 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

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

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 gemahlener 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.