

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Brokkoli Cremesuppe mit Mandelhäubchen

| Zutaten: | Zubereitung: |
|---|---|
| 500 g Brokkoli frisch oder gefroren | Waschen, in Röschen teilen, die Strünke mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. |
| 1 Zwiebel | Schälen, grob würfeln. |
| 200 g Kartoffeln | Waschen, schälen, grob würfeln. |
| | Sämtliches Gemüse in einen Kochtopf geben. |
| 600 ml Gemüsebrühe | Über das Gemüse gießen und 20 Minuten mit geschlossenem Deckel weich kochen lassen. Anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren . |
| 100 ml Milch 1,5% Fett | Zugeben, evtl. nochmals mit dem Pürierstab aufschäumen. |
| Salatsauce: 60 g Magerquark 2 EL Mineralwasser 1 EL gehackte Petersilie Je 1 Prise Salz und Pfeffer | Verrühren. |
| 20 g Mandelblättchen | In einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. |
| Die Suppe in Teller oder Suppentassen füllen, Quark als Häubchen darauf setzen, mit Mandelblättchen bestreuen und möglichst sofort servieren. | |

