

BROKKOLI-CREMESUPPE

Zutaten
(für 4 Portionen)
500 g geputzter Brokkoli
1 große Zwiebel
4 EL Albaöl
650 ml Gemüsebrühe
30 g Mehl
250 ml Milch
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
2 TL Zitronensaft

Zubereitung
Brokkoli in kleine Röschen schneiden. In 500 ml kochende Gemüsebrühe geben und 10 Minuten garen lassen.
Die Zwiebel pellen, fein hacken und in 4 EL heißem Albaöl glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und anschwitzen. Mit der Milch und der restlichen Brühe auffüllen, glatt rühren und aufkochen lassen. Den weichen Brokkoli in der Brühe mit einem Stabmixer pürieren und in die Sauce geben.
Wieder aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und dem Zitronensaft pikant abschmecken.

Tipp
Die Cremesuppe kann mit 100 g Frischkäse oder 100 ml Sahne verfeinert werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
210 kcal | 14 g Fett | 9 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate | 3 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®