Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Brokkolicremesuppe

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 250 kcal

Zutaten

1 Stück(e) Zwiebel

1 Stange(n) Lauch

3 Esslöffel Olivenöl

2 Stück(e) Brokkoli Stauden

1 l Flüssigkeit (Wasser, Gemüse-, Knochen- oder Hühnerbrühe)

1 Teelöffel Muskat

0.5 Teelöffel Pfeffer

3 Teelöffel Salz

50 ml (fermentierte) Sahne

Zubereitung

1.

Den Lauch gut waschen und gemeinsam mit der Zwiebel klein schneiden und mit dem Olivenöl in einem Topf kurz anbraten.

2.

In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen und ebenfalls in Portionen schneiden.

3.

Den Brokkoli mit in den Topf geben, kurz mitbraten und dann das Ganze mit der Flüssigkeit ablöschen.

4.

Anschließend aufkochen lassen und dann für ca. 20 Minuten mit Deckel auf niedriger Stufe, und unter gelegentlichem Umrühren, köcheln lassen.

5.

Den Garpunkt des Gemüses prüfen und wenn das Gemüse ausreichend weich geworden ist, vom Herd nehmen.

6.

Mit dem Muskat, Pfeffer und Salz würzen und die Sahne dazugeben.

7.

Alles miteinander mit einem Stabmixer oder Hochleistungsmixer zu einer cremigen Suppe verarbeiten.

8.

Je nach gewünschter Konsistenz evtl. nochmal etwas Flüssigkeit dazugeben und wiederholt pürieren.

9.

Optional, falls die Suppe zu sehr abgekühlt ist, nochmal kurz aufkochen lassen. Guten Appetit!

Wie lässt sich das Rezept variieren?

Neben Lauch lassen sich auch wunderbar Frühlingszwiebeln verarbeiten. Auch kann man die Zwiebeln weglassen oder den Lauch durch mehr Zwiebel ersetzten.

Zusätzlich lässt sich die Suppe mit einem Schuss Weißwein oder Zitrone verfeinern und mit diversen Gewürzen wie Curry, Koriander, Petersilie und vielen mehr nach Lust und Laune abschmecken. Für besonders viel Geschmack kann man als Flüssigkeit statt Wasser Hühner-, Knochen- oder Gemüsebrühe verwenden oder das Olivenöl mit Butter ersetzen. Mit all diesen Möglichkeiten gibt es eine sehr

geschmackvolle und abwechslungsreiche Suppe.

Zudem lässt sich zur Suppe wunderbar ein Löffel saure Sahne oder fermentierte Sahne reichen, geröstete Kürbiskerne, Garnelen oder Hühnerfleisch.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Brokkoli ist nicht nur ein beliebtes Gemüse, sondern auch ein wahres Nährstoffwunder, das zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet. Dieses vielseitige Gemüse gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Zu den wichtigsten Nährstoffen zählen Vitamin C, Vitamin K, sowie verschiedene B-Vitamine. Darüber hinaus liefert Brokkoli wertvolle Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Magnesium und Kalium. Ein weiterer Pluspunkt ist der hohe Gehalt an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen, sowie Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften besitzen.

Die Saison für Brokkoli erstreckt sich in der Regel über zwei Hauptzeiten: von April bis Juni im Frühling und von September bis November im Herbst. In milden Klimazonen kann Brokkoli jedoch das ganze Jahr über angebaut werden, was ihn zu einem leicht verfügbaren Gemüse macht.

In der Küche ist Brokkoli äußerst vielseitig. Er kann auf verschiedene Arten zubereitet werden, wobei das Dämpfen eine der gesündesten Methoden ist, um die wertvollen Nährstoffe zu erhalten. Auch kurzes Kochen ist möglich, sollte jedoch nicht zu lange dauern, um Nährstoffverluste zu vermeiden. Das Anbraten in der Pfanne mit etwas Öl und Gewürzen intensiviert den Geschmack und sorgt für eine köstliche Beilage.

Der Anbau von Brokkoli ist relativ unkompliziert. Ein sonniger Standort ist entscheidend für das Wachstum, und regelmäßige Bewässerung ist besonders während trockener Perioden wichtig. Eine ausgewogene Düngung fördert das Wachstum und die Nährstoffaufnahme, sodass du bald deine eigenen frischen Brokkoli-Ernten genießen kannst.

Insgesamt ist Brokkoli ein gesundes und schmackhaftes Gemüse, das in keiner ausgewogenen Ernährung fehlen sollte. Ob gedämpft, gekocht oder gebraten – die Möglichkeiten sind vielfältig, und die gesundheitlichen Vorteile sind unbestreitbar. Probiere es aus und integriere Brokkoli in deine Mahlzeiten, um von seinen zahlreichen Vorzügen zu profitieren!

Was ist das Fazit?

Brokkolicremesuppe ist eine köstliche und nahrhafte Wahl, die nicht nur schnell und einfach zuzubereiten ist, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Ihr cremiger Geschmack und die angenehme Konsistenz machen sie zu einer perfekten Vorspeise oder Hauptgericht. Zudem lässt sie sich leicht variieren, indem man verschiedene Gewürze oder Zutaten hinzufügt. Insgesamt ist Brokkolicremesuppe eine gesunde und schmackhafte Option für jede Mahlzeit.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela