



VORSPEISE

SÄMIGE KARTOFFEL- BROCCOLISUPPE



★★★★★ (415)

CA. 35 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

Suppe

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Broccoli
- 1 EL HOLL-Rapsöl
- 350 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 dl Gemüsebouillon gluten- und laktosefrei
- 1 Msp. frisch geriebenen Muskatnuss
- schwarzer Pfeffer
- 4 dl laktosefreier Rahm

Topping

- 1 EL Rapsöl
- wenig Broccoli Röschen
- 2-3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL laktosefreier Rahm

ZUBEREITUNG

- 1 Broccoli in Röschen teilen und waschen. Ein Broccoliröschen für die Garnitur beiseitestellen und in feine Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
- 2 Eine Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch in etwas Wasser kurz andämpfen. Den restlichen Broccoli mit den Kartoffeln beifügen, mit Bouillon auffüllen. Suppe zum Kochen bringen und 12 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- 3 Die Suppe mit Muskatnuss und Pfeffer kräftig abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen, Rahm beifügen, die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 4 Für das Topping etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die kleinen Broccoli röschen sowie die Sonnenblumenkerne zugeben und beides kurz anrösten. Die Suppe in vorgewärmte Suppenbowlen füllen, mit einem Klecks Crème fraîche den Broccoliröschen garnieren und servieren.

TIPP

- Beim Topping kann der laktosefreie Rahm mit 2 EL Crème fraîche ersetzt werden.