

Brokkoli-Käse-Suppe

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Brokkoli
3	Möhren
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 l	Gemüsebrühe
200 g	Sahne
200 g	Schmelzkäse (z. B. Sahne)
100 g	Käse, gerieben (z. B. Cheddar)
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker
etwas	Muskatnuss
1 Schuss	Zitronensaft

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung:

- Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Etwas Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Möhren und Brokkoli dazugeben und kurz mit anbraten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 10–12 Minuten köcheln lassen, bis es gar, aber noch leicht bissfest ist.
- Sahne und Schmelzkäse einrühren und unter Rühren erhitzen, bis sich der Käse vollständig aufgelöst hat.
- Den geriebenen Käse dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Die Suppe anschließend nicht mehr stark kochen, damit sie schön cremig bleibt.
- Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Muskat und einem Schuss Zitronensaft abschmecken.
- Die Suppe heiß servieren und nach Belieben mit etwas geriebenem Käse oder frischen Kräutern garnieren.

Tipp:

Das Gemüse nicht zu lange garen – so bleiben Brokkoli und Möhren schön bissfest und behalten etwas Struktur.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
82,0 kcal	6,3 g	3,8 g	3,2 g	96,0 mg