

Erbsen-Brokkoli Cremesuppe

Ideal zum Einfrieren und Mitnehmen geeignet



Zutaten (4 Portionen)

- 500 g Erbsen TK
- 500 g Brokkoli TK
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 800 ml Gemüsebrühe (Bodymed)
- 200 g Frischkäse max. 30 % Fett in Tr.
- Pfeffer und Salz
- Topping nach Belieben

Zubereitung

- Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch kurz darin andünsten.
- Das Tiefkühlgemüse hinzugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und für 15-20 min köcheln lassen.
- Zum Ende der Garzeit den Frischkäse zugeben, alles fein pürieren, abschmecken und servieren

Tipps

- Als Beilage eignen sich unsere Haferflocken-Quark-Brötchen.
- Zur optimalen Eiweißversorgung sollte mit Hüttenkäse, Fetakäse, Kichererbsen, Tofuwürfeln, Lachs oder Garnelen getoppt werden.
- Zusätzlich kann die Suppe mit unserem selbstgemachten Granola, Kräutern oder Sprossen aufgewertet werden.

Mehr Rezepte:
doc.michel.de

