Broccoli-Käse-Suppe

12 Portionen (Foto)

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion:

E: 11 g, F: 14 g, Kh: 6 g,

KJ: 851, kcal: 203

- 1,5 kg Broccoli
- 2,25 l (2 1/4 l) Gemüsebrühe
- 600 g Sahne-Schmelzkäse
- 3 Pck. helle Sauce
(für je 250 ml Flüssigkeit)
- frisch gemahlener Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

1 Vom Broccoli Blätter entfernen, den Broccoli waschen, den Strunk schälen, klein schneiden und Broccoli in Röschen teilen. Gemüsebrühe zugedeckt zum Kochen bringen und Broccoli etwa 5 Minuten darin garen.

2 Knapp die Hälfte des Broccolis (Röschen) mit einer Schaumkelle entnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die andere Hälfte zusammen mit der Brühe pürieren, Käse hinzufügen und darin unter Rühren auflösen.

3 Saucenpulver mit einem Schneebesen in die Suppe rühren, Suppe aufkochen lassen und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4 Vor dem Servieren zurückgelegte Broccoliröschen in der Suppe kurz erwärmen.

Blumenkohl-Frischkäse-Suppe

12 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Pro Portion:

E: 8 g, F: 17 g, Kh: 18 g,

KJ: 1128, kcal: 269

- 2 Köpfe Blumenkohl
(je 1-1,2 kg)
- 1750 ml (1 3/4 l)
Gemüsebrühe
- 500 ml (1/2 l) Milch
- 200 g Doppelrahm-
Frischkäse
- 3-4 EL Zitronensaft
- Salz

- geriebene Muskatnuss
- 8 Scheiben Weißbrot
- 100 ml Traubenkernöl
- 5-6 Kerbelzweige

1 Blätter und schlechte Stellen vom Blumenkohl entfernen und den Strunk abschneiden. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen.

2 Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Blumenkohl und Milch dazugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3 Blumenkohl mit Kochflüssigkeit pürieren. Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Muskatnuss hinzufügen, alles nochmals kurz durchmischen und erhitzen.

4 Weißbrot in kleine Würfel schneiden und mit Traubenkernöl in einer Pfanne goldbraun rösten. Kerbel abspülen, abtropfen lassen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Brotwürfeln und Kerbelblättchen garniert servieren.