

Start > Rezepte > Mahlzeiten > Suppe > Brokkoli-Suppe | Schnelles Rezept mit Kartoffeln



Brokkoli-Suppe | Schnelles Rezept mit Kartoffeln

Appetitlich grün ist diese schnelle Brokkoli-Suppe genauso gesund wie lecker. Dank des Brokkolis enthält sie viele Vitamine, aber gleichzeitig macht sie angenehm satt. Ob für kleine oder große Esser, hier wird garantiert niemand zum Suppenkasper.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 200 g Brokkoli
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 2 Esslöffel Weißweinessig
- Etwas Salz, Pfeffer
- 4 Scheibe(n) Baguette, in Würfel geschnitten

ZUBEREITUNG

BROKKOLI-SUPPE | SCHNELLES REZEPT MIT KARTOFFELN

Wie wäre es mal mit einer grünen Kartoffelsuppe? In Kombination mit Brokkoli ergibt sich ein ganz neues Aroma in der Suppe, und gleichzeitig bringt der Brokkoli wertvolle Inhaltsstoffe

mit. Ob als Vorspeise oder Hauptgericht, diese Brokkoli-Suppe ist ein Genuss. Und dazu passen knusprige Croutons.

1

Zuerst die Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Außerdem die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffelwürfel, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Minuten andünsten.

2

Den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Die Brokkoli-Röschen zusammen mit der Brühe und der Sahne in den Topf geben und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3

Dann noch den Essig untermischen und die Zutaten mit dem Pürierstab fein pürieren bis eine sämige Konsistenz entstanden ist. Die Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

Dazu passen Croutons hervorragend. Dafür Baguette in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Baguettewürfel darin kross braten und anschließend auf ein Stück Küchenrolle legen, um überschüssiges Fett aufzusaugen. Zum Schluss die Croutons mit der Brokkoli-Suppe mit Kartoffeln servieren.

Mehr Rezepte mit Brokkoli:

- [Brokkoli-Kartoffel-Auflauf | Schnell und lecker aus dem Ofen](#)
- [Grüne Spargelsuppe mit Brokkoli](#)
- [Gesunder Smoothie mit Kiwi, Brokkoli, Apfel und Spinat](#)

WARUM IST DAS REZEPT GESUND:

⌚ Brokkoli hat mit Recht den Ruf extrem gesund zu sein. Die enthaltenen Glucosinolate (Schwefelstoffe) und Beta-Karotine können freie Radikale unschädlich machen und damit die Körperzellen sowie das Immunsystem aktiv unterstützen. Brokkoli wirkt vorbeugend gegen verschiedene Krebsarten und ist besonders reich an dem Pflanzenwirkstoff Indol-3-Carbinol der nicht nur antioxidative Eigenschaften besitzt und günstig auf den Hormonstoffwechsel wirkt, sondern auch das Wachstum von entarteten Zellen bremsen kann. Zusätzlich ist er reich an Eiweiß, Kohlenhydraten und Mineralstoffen – aber arm an Fett und Kalorien. Beim Vitamin C punktet Brokkoli zusätzlich. Er ist der absolute Spitzenreiter in der Kohl Familie.

[Brokkoli](#) [Kartoffeln](#) [Suppe](#) [Vorspeise](#)