Low Carb Brokkolisuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Brokkoli
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Muskat
- Pfeffer
- Öl (oder Butter)

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Teile den Brokkoli in kleine Röschen. Wenn der Strunk schön und nicht holzig ist, kannst du ihn mitverwenden und in kleinere Stücke schneiden. Gib das Gemüse in einen großen Kochtopf und gieße die Gemüsebrühe dazu. Bringe den Brokkoli zum Kochen. Koche ihn bei schwacher Hitze mit Deckel bis er weich ist.
2. Nimm vom Brokkoli ein paar Röschen ab und püriere den Rest fein. Schmecke die Brokkolisuppe sparsam mit Salz, Pfeffer und Muskat ab.
3. Rühre noch etwas Butter (oder Öl in veganer Brokkolisuppe) für einen feineren Geschmack unter und gib dann die zurückgelegten Brokkolistücken dazu. Jetzt solltest du aber nicht mehr zu stark rühren, damit sie nicht kaputt gehen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.