

Leichte Brokkolisuppe



VOLTZ
MARAÎCHAGE

MATSURI F1 



Zutaten

(Rezept für 4 Personen)

1 MATSURI FI Brokkoli

2 mittelgroße Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

60cl Brühe (aus Gemüse oder Fleisch)

2 Esslöffel Olivenöl

4 Esslöffel leichte Sahne
(oder pflanzliche Kochsahne)

Salz und Pfeffer

Schritte

- Den Brokkoli waschen und in Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl 3 Minuten anbraten.
- Die Kartoffelscheiben zusammen mit den Brokkoli und der Brühe in die Pfanne geben. Mit einem Deckel abdecken und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten kochen (oder bis das Gemüse durchgegart ist).
- Pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Servieren und genießen!