

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Brokkoli Cremesuppe mit Mandelhäubchen

Zutaten:	Zubereitung:
500 g Brokkoli frisch oder gefroren	Waschen, in Röschen teilen, die Strünke mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	Schälen, grob würfeln.
200 g Kartoffeln	Waschen, schälen, grob würfeln.
	Sämtliches Gemüse in einen Kochtopf geben.
600 ml Gemüsebrühe	Über das Gemüse gießen und 20 Minuten mit geschlossenem Deckel weich kochen lassen. Anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren .
100 ml Milch 1,5% Fett	Zugeben, evtl. nochmals mit dem Pürierstab aufschäumen.
Salatsauce: 60 g Magerquark 2 EL Mineralwasser 1 EL gehackte Petersilie Je 1 Prise Salz und Pfeffer	Verrühren.
20 g Mandelblättchen	In einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
Die Suppe in Teller oder Suppentassen füllen, Quark als Häubchen darauf setzen, mit Mandelblättchen bestreuen und möglichst sofort servieren.	

