



Raffiniertes

Brokkoli-Cheddar-Suppe

Zutaten

für 4 Portionen

500 g Brokkoli
1 Karotte
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Butter
3 EL Mehl
750 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
200 g Cheddar (gerieben)
Muskat
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Trenne die Röschen vom Brokkoli und verwahre sie für später. Schäle und reibe die Karotte. Schäle Zwiebel und Knoblauch und schneide beides in feine Würfel.

Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Brokkoli (mit Ausnahme der Röschen), Zwiebeln und den Knoblauch darin an, bis sie weich und glasig sind. Mehl darüber streuen und gut vermischen. Lass die Mehlschwitze etwa zwei Minuten anschwitzen, ohne dass sie braun wird. Anschließend die Gemüsebrühe langsam unter ständigem Rühren hinzuführe und danach die Milch. Die Suppe etwa fünf Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Suppe pürieren, Gib Brokkoliröschen und die geraspelte Karotte dazuegeb. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Zuletzt den geriebenen Cheddar hinzufügen und umrühren, bis der Käse vollständig geschmolzen ist. Die Suppe mit Muskat, Salz, Pfeffer abschmecken.

Brennwert: 1.100 kJ, 263 kcal · Zeit: ½ Stunde