

Brokkoli-Kartoffelsuppe

Mit Frühlingszwiebeln und Chiliflocken



- 4 Frühlingszwiebeln (ca. 80 g)
- 500 g Brokkoli
- 400 g Kartoffeln (mehlig-kochend)
- 6 EL BIO Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK
- Chiliflocken
- 900 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Schmand
- 2 EL Balsamico bianco
- 2 EL frisch geriebener Bergkäse



Unsere Ölempfehlung:

Raps-Kernöl, mit Buttergeschmack. Für eine tolle Butternote.

Butter wird beim Braten schnell braun und ist tierischen Ursprungs. Als pflanzliche Alternative eignet sich dieses verfeinerte Raps-Kernöl daher besonders gut. Noch dazu laktosefrei.





Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, quer in Ringe schneiden. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln.
2. 2 EL BIO Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln und 3-4 Prisen Chiliflocken zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Brokkoli, Kartoffeln und Gemüsebrühe zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen und ca. 20 Minuten garen.
3. Schmand, Balsamico bianco und Bergkäse untermischen, Suppe fein pürieren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Brokkoli-Kartoffelsuppe auf Suppenschüsseln verteilen, mit je 1 EL BIO Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK beträufeln und mit Chiliflocken bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schön dazu: Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit BIO Raps-Kernöl mit BUTTERGESCHMACK beträufeln und auf einem Backblech im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen goldbraun und knusprig rösten.

Tausch-Tipp „Vegan“: Schmand durch Soja-Creme und Bergkäse durch gemahlene Mandeln ersetzen.

Nährwertangaben pro Portion:

413 kcal, 9,6 g Eiweiß, 30 g Fett, 21 g Kohlenhydrate (1,5 BE)



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft