

# Brokkoli-Creme-Suppe mit Mandelstiften

Grün. Cremig. Wohltuend. Brokkoli-Creme-Suppe ist ebenso leicht wie lecker. Und sie steht in nur 20 Minuten heiß und dampfend auf dem Tisch. Tütchen? Fehlanzeige! Mit frischen Zutaten zaubert ihr im Handumdrehen ein feines Cremesüppchen, das nur so vor Vitaminen strotzt und dabei weniger unter 500 Kalorien pro Portion hat. Klingt verlockend? Ist es auch.



Brokkoli-Creme-Suppe mit Mandelstiften | Foto: Linda Katharina Klein

**Zutaten (4 Portionen):** 1.000 Gramm Brokkoli | 250 Gramm Zwiebeln | 2 Esslöffel Öl | 1,5 Liter [Gemüsefond](#) | 400 Milliliter (pflanzliche) Sahne (zum Einkochen weglassen oder glutenfreie pflanzliche Sahne verwenden) | 50 Gramm Mandelstifte | 0,5 TL Muskatnuss | Salz | Pfeffer



Brokkoli-Creme-Suppe mit Mandelstiften | Foto: Linda Katharina Klein

**Zubereitung (20 Minuten):** 1. Zwiebeln schälen, grob hacken und in heißer Butter glasig braten. 2. Brokkoli grob zerkleinern, Strunk schälen sowie würfeln und ebenfalls mitanbraten. 3. Mit [Gemüsefond](#) ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. 4. Währenddessen Mandelstifte ohne Fett goldbraun rösten und zur Seite stellen. 5. Bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine [Einkochhinweise](#)

) oder direkt weiterverarbeiten. 6. Sahne zur Suppe geben, alles pürieren und mit ordentlich Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 7. Mit Mandelstiften servieren.

**Nährwerte/Portion:** 474 Kalorien | 39,2 Gramm Fett | 9,7 Gramm Kohlenhydrate | 15,4 Gramm Eiweiß