



TBR Sanfte Brokkoli-Gemüsesuppe

mit knusprigem Baguette



ca. 30min



2 Portionen

Manchmal braucht es nicht mehr als eine heiße Suppe mit reichlich knusprigem Brot zum Eintunken – und genau das machen wir heute! Wir genießen ein aromatisches Süppchen mit leckerem Brokkoli und buntem Gemüsemix, verfeinert und getoppt mit vollmundiger Crème fraîche. Und weil wir Brot versprochen haben, gibt es auch Brot – und zwar köstliches Baguette, mit Knoblauch im Ofen kross aufgebacken. Mmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer
- Messbecher
- Alufolie

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 54.1g, Kohlenhydrate 53.0g, Eiweiß 13.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** mit 700ml warmem Wasser verrühren. 3EL Butter aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen.



2. Gemüsemix anbraten

Den **Gemüsemix** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten, bis das **Gemüse** bräunt und weicher wird.



3. Suppe köcheln

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Brokkoli samt Strunk** in mundgerechte Stücke schneiden (siehe Tipp in Schritt 6). Den **Brokkoli** und die **½ des Knoblauchs** zum **Gemüsemix** in den Topf geben und ca. 30Sek. mitbraten. Die **Brühe** angießen und die **Suppe** 10-15Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



4. Brötchen backen

Den **restlichen Knoblauch** mit den bereitgestellten 3EL Butter und 1 Prise Salz vermengen. Das **Brötchen** in 1-cm-Abständen quer ein-, aber nicht durchschneiden. Die entstandenen **Scheiben** mit der Knoblauchbutter bestreichen. Das **Brötchen** in Alufolie wickeln und im Ofen 5-6Min. backen. In den letzten 2Min. Backzeit die Alufolie entfernen, damit das **Brötchen** braun wird.



5. Fertigstellen & servieren

2TL Crème fraîche abnehmen und für die Garnitur beiseitestellen. Den Topf vom Herd nehmen, die **restliche Crème fraîche** einrühren und die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die **Brokkoli-Gemüsesuppe** in Schüsseln anrichten und mit **je 1TL Crème fraîche** und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren, das **Knoblauchbrötchen** dazu reichen.



6. Verwertung leicht gemacht

Vielleicht wunderst du dich, dass wir in diesem Rezept sowohl die Brokkoliröschen als auch den -strunk verwenden. Aber keine Sorge, der Strunk ist durchaus essbar – ach was, er schmeckt sogar richtig lecker! Da wäre es doch echt verschwenderisch, ihn wegzuworfen. Aber: Den äußersten Rand solltest du besser mit einem Sparschäler entfernen, da er etwas holzig und hart sein kann.