

## Brokkoli-Käsesuppe aus dem Thermomix®



© Brokkoli-Käsesuppe - Rezepte mit Herz



35 Min. + Wartezeit



leicht



4

Cremig & würzig. Vegetarisch & wenig Kohlenhydrate. Günstig & schnell.

Suppen machen glücklich: Löffel für Löffel. Dabei sind die Seelwärmer ohne viel Aufwand schnell gemixt und kommen sogar bei kleinen (und auch großen ...) Gemüsemuffeln gut an.

Das Rezept ist aus unserer Rezeptsammlung **Preiswerte Woche!** Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen - schaut am besten gleich mal rein!



### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Cheddar-Käse
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<input type="checkbox"/>	<b>20 g</b>	Öl
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Brokkoli
<input type="checkbox"/>	<b>600 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>3 TL</b>	Hühnerbrühpaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Sahne
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Beet Kresse

## Zubereitung

1. Cheddar in groben Stücken in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl zugeben und 2,5 Min./120 °C (TM31: Varoma)/ Stufe 1 dünsten.
3. Brokkoli waschen, Röschen vom Strunk schneiden und im Varoma (Schlitze frei lassen!) und Einlegeboden verteilen. Wasser und Hühnerbrühpaste in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen, Deckel verschließen und 15 Min./Varoma/Stufe 1 kochen.
4. 2/3 des Brokkolis mit der Sahne in den Mixtopf geben, restlichen Brokkoli warm stellen. Brokkoli im Mixtopf 10 Sek./Stufe 8 pürieren. 10 Min./ 70 °C/Stufe 1 erwärmen.
5. Zerkleinerten Cheddar, bis auf 4 EL, zur Suppe geben und 10 Sek./Stufe 6 mixen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Brokkoliröschen, restlichem Cheddar und Kresse bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Statt mit Kresse schmeckt die Suppe auch mit Petersilie oder Schnittlauch.

## Nährwertangaben

Pro Portion: 480 kcal, 18 g EW, 40 g F, 16 g KH