

Italienische Brokkoli-Cremesuppe mit pochiertem Ei



© Rezeptemith Herz - Italienische Brokkoli-Cremesuppe



25 Min.



leicht



4

Schnell & Preiswert mit pffiffigem Topping

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	20 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	750 g	Brokkoli
<input type="checkbox"/>	1000 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	2 TL, gehäuft	Gemüsebrühepulver
<input type="checkbox"/>	100 g	Schlagsahne
<input type="checkbox"/>	50 g	Parmesan
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>		Basilikum zum Garnieren
<input type="checkbox"/>	4	frische Eier
<input type="checkbox"/>	2 EL	Weißweinessig für Variante 1

Zubereitung

- Für die Suppe Zwiebel abziehen, vierteln, in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 2,5 Min./120 °C (TM31: Varoma)/Stufe 1 dünsten.
- Inzwischen Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Strunk schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli-Röschen und -stücke mit Wasser und Gemüsebrühepulver in den Mixtopf geben und 15 Min./100°/Stufe 1 kochen.
- Währenddessen die Eier pochieren.
Variante 1: Reichlich Wasser mit dem Essig in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze zurückschalten. Eier nacheinander einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins siedende Wasser gleiten lassen. Eiweiß dabei etwas über das Eigelb ziehen. Ca. 4 Min. pochieren, dann ist das Eigelb noch flüssig. Eier mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Variante 2: kinderleicht & gelingsicher mit dem **WunderPoach** von Wundermix - mit dem praktischen Zubehör könnt ihr in eurem Thermi 4 Eier auf einmal pochieren. Wichtig: Ihr müsst dann erst die Suppe zubereiten und warm stellen. Mixtopf leeren und dann die Eier mit dem Thermi pochieren.
- Sahne in den Mixtopf gießen und alles 30 Sek./Stufe 8 aufsteigend pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan mit einem Sparschäler zu Spänen abziehen. Suppe in Schälchen anrichten, je ein Ei daraufsetzen. Mit Basilikum garnieren. Parmesanspäne extra zur Suppe reichen.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 315 kcal - 16 g E - 23 g F - 15 g KH