

## SPORT & ERNÄHRUNG

### BROKKOLI-SUPPE 1/2



### FOOD FACTS

*In der kalten Jahreszeit einmal den Vitamin- und Mineralstoffspeicher mit einer wärmenden Brokkolisuppe auffüllen!*

Darum solltest Du das Rezept unbedingt ausprobieren:

- ◆ Brokkoli ist ein großartiger Lieferant für Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium und Zink und kann dazu beitragen, Deinen Tagesbedarf an Mineralstoffen zu decken.
- ◆ Brokkoli ist reich an den Vitaminen B1, B2 und B6, die gut für den Energie-Flow des Gehirns sind sowie das Nervensystem fördern. Außerdem finden sich Vitamin C und Carotin in dem grünen Power-Gemüse.
- ◆ Die in Brokkoli vorkommenden Glucosinolate (Vorläufer der Senföle) gelten als gesundheitsfördernd.
- ◆ Die Mandeln liefern zusätzlich Magnesium und Calcium und stärken die Knochen.

## SPORT & ERNÄHRUNG

# BROKKOLI-SUPPE 2/2



## Allgemein

**40 Minuten** Zubereitungszeit

**240 kcal** pro Portion

## Zutaten für 2 Personen

**400 g** Brokkoli

**800 ml** Gemüsebrühe

**2** mehlige Kartoffeln (100 g)

**1 Stück** Knollensellerie (100 g)

**1** Schalotte

**1** Knoblauchzehe

**1 EL** Olivenöl

**130 g** saure Sahne

**1 Prise** Salz

**2 EL** Mandelblättchen (30 g)

**1 Handvoll** Basilikum

**1 Spritzer** Zitronensaft

## *Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen*

- 1** Den Brokkoli waschen, putzen und klein schneiden. Kartoffeln und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2**  $\frac{1}{2}$  EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kartoffeln, Sellerie und Brokkoli zugeben und mit Brühe ablöschen. Bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3** In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten (Achtung: hier etwas aufpassen, dass sie nicht verkohlen).
- 4** Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter hacken.
- 5** Suppe vom Herd nehmen, fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Saure Sahne und Basilikum zufügen und mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6** Suppe auf Teller füllen und mit Mandeln bestreuen.