

**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



### *Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen*

#### Allgemein

**40 Minuten**    Zubereitungszeit

**240 kcal**        pro Portion

#### Zutaten für 2 Personen

<b>400 g</b>	Brokkoli
<b>800 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>2</b>	mehlige Kartoffeln (100 g)
<b>1 Stück</b>	Knollensellerie (100 g)
<b>1</b>	Schalotte
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>130 g</b>	saure Sahne
<b>1 Prise</b>	Salz
<b>2 EL</b>	Mandelblättchen (30 g)
<b>1 Handvoll</b>	Basilikum
<b>1 Spritzer</b>	Zitronensaft

- 1** Den Brokkoli waschen, putzen und klein schneiden. Kartoffeln und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2** ½ 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.

