Kartoffel-Karotten-Suppe

30 Minuten, 2 Portionen

34g Protein/Portion



ZUTATEN

1kg Tiefkühlbrokolli
5 mittelgroße Karotten
3 mittelgroße Kartoffeln
300 g Ziegenfrischkäse Natur (optional auch anderer Frischkäse)
1 Prise bunter Pfeffer
1 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Prise Muskatnuss
1 Prise granulierter Knoblauch

Das benötigst du:
Sparschäler, Küchenmesser, Kochtopf, Pürierstab, Kochlöffel, Messbecher

ZUBEREITUNG

1. Zutaten schälen und schneiden
Karotten und Kartoffeln schälen und in den Brokoliröschen entsprechende Stücke schneiden

2. Gemüsebrühe aufkochen
400 ml Wasser mit einem Esslöffel Gemüsebrühe im Kochtopf aufkochen lassen

3. Karotten, Kartoffeln und Brokolli kochen
Karotten, Kartoffeln und Brokolli in den Kochtopf geben und ca. 20 Minuten garen

4. Kochtopf vom Herd nehmen

5. Frischkäse und Gewürze hinzu geben
Den Frischkäse sowie auch die Gewürze hinzugeben und die Suppe pürieren

Kartoffel-Karotten-Suppe

30 Minuten, 2 Portionen
34g Protein/Portion



ZUTATEN

1kg Tiefkühlbrokolli
5 mittelgroße Karotten
3 mittelgroße Kartoffeln
300 g Ziegenfrischkäse Natur (optional auch anderer Frischkäse)
1 Prise bunter Pfeffer
1 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Prise Muskatnuss
1 Prise granulierter Knoblauch

Das benötigst du:
Sparschäler, Küchenmesser, Kochtopf, Pürierstab, Kochlöffel, Messbecher

ZUBEREITUNG

6. Topping (Optional)
Zwiebeln und etwas Knoblauch klein schneiden und in etwas Bratolivenöl knusprig braten

7. Suppe servieren
Die Suppe servieren und mit den Zwiebeln/Knoblauch als Topping garnieren

Fertig! Guten Appetit!