

Low Carb Brokkolisuppe

Diese leichte Low Carb Brokkolisuppe ist die ideale Wahl für alle, die sich bewusst und kohlenhydratarm ernähren möchten. Das Rezept fällt in die Kategorie schnelle Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

500 g	Brokkoli
0.5 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 EL	Butter
600 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Um eine leichte **Low Carb Brokkolisuppe** zu kochen, zuerst den Brokkoli gründlich waschen und in Röschen teilen. Ist der Strunk frisch und nicht holzig, kann er ebenfalls verwendet werden. Dafür den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Die Butter in einem großen Kochtopf erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch glasig andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und den vorbereiteten Brokkoli hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und den Brokkoli anschließend bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel weich garen. Je nach Größe der Röschen dauert dies etwa 10 bis 15 Minuten.
3. Einige schöne Brokkoliröschen aus der Suppe nehmen und für die spätere Einlage beiseitelegen. Den restlichen Brokkoli mit der Brühe fein pürieren, bis eine samtige und cremige Suppe entsteht. Die Brokkolisuppe sparsam mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Die beiseitegelegten Brokkoliröschen wieder in die Suppe geben und nur noch vorsichtig unterheben, damit sie ihre Form behalten und nicht zerfallen.

Die [Low Carb](#) Brokkolisuppe in Teller anrichten und sofort heiß servieren.

Tipp

Wer möchte, kann die Low Carb Brokkolisuppe zusätzlich mit etwas geriebenem Parmesan oder einem Klecks Crème fraîche verfeinern. Dazu passt ein kohlenhydratarmes Eiweißbrot.